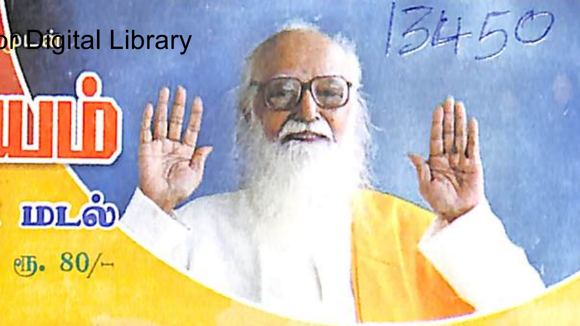
வாழ்க வையகம்   வாழ்க வளமுடன்

வேதாத்திரியம்

கோவை ஸ்கை செய்தி மடல்

தனிப்பிரதி ரூ. 8/-   ஆண்டு சந்தா ரூ. 80/-



பேரறிவு - 10   டிசம்பர் 2009/உ.ச.ஆ.24   அறிவு 7

கொடுத்துப் பெறுவது மரியாதை!

வாழ்வில் நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முக்கியமான ஒன்று மரியாதை கொடுப்பதாகும். மரியாதை என்பது கொடுத்துப் பெறுவதாகும்; கேட்டுப் பெறுவது மரியாதை இல்லை. உண்மையான மரியாதை என்பது கேட்காமல் கிடைக்க வேண்டும்; அது இயல்பிலேயே உணர்வில் உண்டாக வேண்டும். காரியங்கள் நடப்பதற்காகக் காலைப் பிடிப்பவர்களின் மரியாதையை உண்மையென நம்பிவிடக் கூடாது. ஏனெனில், அவர்கள் தங்களின் காரியங்கள் முடிந்தவுடன் திரும்பிக்கூட பார்க்க மாட்டார்கள்.

ஒரு சில பெரிய அதிகாரிகளுக்கு அவர்களின் பதவிக் காலம் வரை பிறரிடமிருந்து மரியாதை கிடைக்கும். இது உண்மையான மரியாதை இல்லை; அது அவர்களின் பதவிக்குக் கிடைக்கும் மரியாதையாகும். அவர்களின் பதவிக் காலம் முடிந்ததும் அவர்கள் இருக்கும் திசையைக்கூட யாரும் திரும்பிப் பார்க்க மாட்டார்கள். லஞ்சம் வாங்காமல் தன் பதவியில் கடுமையாக உழைத்த அதிகாரிகளுக்கு என்றும் நிலையான மரியாதை கிடைக்கும்; அவர்களால் பயனடைந்தவர்களிடமிருந்து நிரந்தர பாராட்டும், வாழ்த்தும் கிடைக்கும்.

எந்த வயதினராக இருந்தாலும் அவர்களுடன் மரியாதை கொடுத்துப் பழகினால், அது அவர்களிடம் நம்மை உயர்த்திக் காட்டும். மரியாதை என்பது எதிரொலி போன்றதாகும்; நம்மிடமிருந்து எப்படி வெளிப்படுகின்றதோ, அதேபோலத்தான் நம்மிடம் வந்தும் சேரும். நம்மைவிட வயதில் சிறியவர்களிடமும் மரியாதை கொடுத்துப் பழகுவது நல்லது. ஏனெனில், நாம் கொடுக்கும் மரியாதையை அவர்கள் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்; அதேபோல் நமக்கும் மரியாதை கொடுப்பார்கள். நம்மிடம் ஒருவர் மரியாதைக் குறைவாக நடந்து கொண்டால் நமது மனம் எப்படியெல்லாம் வேதனைப்படுகிறதோ, அதுபோலத்தான் மற்றவர்களும் வேதனைப்படுவர் என்பதை உணர்ந்து, மற்றவர்களிடம் நாம் எவ்வித மரியாதைக் குறைவுமின்றி நடந்து கொள்ள வேண்டும். மரியாதை கொடுக்கத் தெரியாதவர்களுக்கும், அதை நாம் கற்றுக் கொடுக்க

(தொடர்ச்சி பின் அட்டையில்)

குருவே துணை

Website : www.vethathirium.org

வீடுகள் தோறும் வேதாத்திரியம் கற்பிப்போம்!

வேதாத்திரியம்

பேரறிவு - 10 நவம்பர் 2009/உ.ச.ஆ. 24 அறிவு 6

உள்ளடக்கம்

வேதாத்திரியம் சந்தா விபரம்

ஒரு ஆண்டு	: ரூ. 80.00	ஐந்தாண்டு	: ரூ. 400.00
இரண்டு ஆண்டு	: ரூ. 160.00	ஆயுள் சந்தா	: ரூ. 800.00

மணியார்டர் மூலம் சந்தா அனுப்பும் அன்பர்கள் சந்தா எண்ணுடன் தங்களது முகவரியை தெளிவாக, பின்கோட்டுடன், M.O. கூப்பனில் அடிப்பகுதியில் எழுதுமாறு வேண்டுகிறோம்.

Editor, Vethathirium என்ற பெயரில் வரைவோலை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

Dr.L.தேவராஜன் M.Sc., (Ag)., Ph.D.,

ஆசிரியர், வேதாத்திரியம் கோவை ஸ்கை செய்தி மடல்

1/5-C, புதிய ஆனந்தா நகர், பா.நா.புதூர் அஞ்சல், கோவை - 641041.

Cell: *98427-52564*

Website: www.vethathirium.org **Email :** editor_ld@yahoo.in

 6-1

ஆசிரியர் அன்பு மடல்

அன்புள்ள இறையுணர்வாளர்களே!
வாழ்க வளமுடன்!

நாம் அனைவரும் முழுமையான அமைதி பெறவே விரும்புகிறோம். அமைதி என்பது நிச்சயமாக வெளிப் பொருட்களில் இல்லை. மனைவி, குழந்தைகள், பெரும் செல்வம், பங்களாக்கள் - இவை யாவும் ஒருபோதும் நீடித்த அமைதியை தராது. சிலர் பெரிய பணக்காரர்களாக இருப்பார்கள்; எல்லா விதமான வசதிகளும், வாய்ப்புகளும் பெற்று உல்லாசமான வாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டிருப்பார்கள்; கார்களும், பங்களாக்களும், ஏராளமான வேலையாட்களும் வைத்திருப்பார்கள்; சுவையான ஊட்டச் சத்து மிகுந்த, விலை மதிப்பு மிக்க உணவுகளை உண்பார்கள். கோடை காலங்களில் மலை-வாசஸ்தலங்களுக்குச் செல்வார்கள்; இவ்வளவு இருந்தும் அவர்களுக்கு மன அமைதி என்பது இல்லாமலிருக்கும். பேராசை, சுயநலம், அகங்காரம், தற்பெருமை, வெறுப்பு, கோபம், பயம், கவலை போன்ற உணர்வுகள்தான் அவர்கள் மனதை அரித்துக் கொண்டிருக்கும்.

இந்த உலகத்திலிருந்து முழு மன அமைதியை பெற முடியாது; ஏனெனில், இந்த உலகம் மாறிக் கொண்டே இருப்பதாகும். இவ்வுலகில் உள்ள அனைத்துமே காலத்தாலும் இடத்தாலும், ஏதோவொரு காரணத்தாலும் மாற்றமடைந்து கொண்டே இருக்கின்றன; யாவும் அழியக் கூடியவைகளாகும். இரைச்சலோ, ஆரவாரமோ, சண்டை சச்சரவுகளோ, கருத்து வேறுபாடுகளோ இல்லாத ஒரு இடத்தினை அமைதியான இடம் என்று கூறி விட முடியாது. வெளியில் காணப்படும் அமைதியும், சுமூகமான சூழ்நிலையும் நமக்கு உண்மையான அமைதியைக் கொடுத்துவிட முடியாது. தெய்வீகமான அமைதி என்பது நம்முள்ளே உள்ள உள்ளத்தின் அமைதியேயாகும். தியானத்தின் மூலமும், ஆன்மீகத்தில் நிலை பெற்ற மகான்களுடன் பழகுவதன் மூலமும், உண்மையான அமைதியை நம்முடைய உள்ளத்தின் உள்ளேதான் காண முடியும். பணமோ, வேறு சுமூகமான சூழ்நிலையோ இன்றியும் ஒருவர் இதனைப் பெறலாம். ஐம்புலன்களையும் அளவு முறையோடு இயக்கி, மனமாசுக்களை நீக்கி, குணநல பேறு பெற்று, இறைநிலையோடு ஒன்றுபடுவோமானால் மன அமைதியோடு இருக்கலாம். எனவே, நம்முடைய பார்வையை நம் உள்ளத்தின் உள்ளே உறையும் பேரறிவுமயமான, ஞானமயமான இறைவனின் மீது திருப்ப வேண்டும்.

நம் உள்ளத்தின் உள்ளேயே உள்ள இறைவனை உணர்ந்து விட்டோமென்றால், ஆழ்ந்த துக்கமோ, பெரும் நஷ்டமோ, தோல்வியோ, பொருந்தாத சூழ்நிலையோ எதுவும் நம்மை பாதிக்காது. அனைத்து துன்ப துயரங்களையும் எளிதில் கடந்து, வாழ்க்கையின் எல்லா சோதனைகளிலும் வெற்றி வாகை சூடலாம். இந்த அமைதி மிகவும் புதிரானது; வியக்கத்தக்கது; அறிவால் புரிந்து கொள்ள முடியாத இந்த அமைதியை அடைந்து முக்தி பெறுவதே நமது இலட்சியமாக இருக்க வேண்டும். இந்த அமைதியே நமது மையமாகவும், கொள்கையாகவும் அமைய வேண்டும். குருவருளும், திருவருளும் இத்தகைய மன அமைதி பெற துணை புரியுமாக!

.வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

- அன்புடன் ஆசிரியர்



உணவு முறை -9

மகரிஷி



எதிர்கால உணவு: மனிதனின் உடலமைப்பையும் உள நிலையையும் ஆராய்ந்து பார்த்தால், எதிர் காலத்தில் மாமிசம் தவிர்த்த உணவே சிறந்தது என ஏற்படும். நஞ்சை தானியங்கள், புஞ்சை தானியங்கள் உடல் இரத்த ஓட்டத்திற்கு தகுதியான சத்து தரும் முட்டை, பால், தயிர், நெய் என்பனவும், மற்றும் சர்க்கரை, காரம், புளிப்பு, உப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு என்ற அறுசுவைகளும், மருந்து வகையான இரசாயனப் பொருட்களும், நாட்டின் வளத்திற்கேற்ற பழ வகைகள், கீரை வகைகளும் என்னும் இவையே தேவையாகும். மனித உடல் உள்ளம் இவையமைப்பை நோக்கி, மரக்கறிகள் நஞ்சை - புஞ்சை தானியங்கள், தனிச் சிறப்பாம் இரத்தத்திற்குகந்த நல்ல, சக்தி தரும் முட்டை பால் தயிர் நெய் மற்றும், இனிப்பு முதல் அறுசுவைகள் இரசாயனங்கள், இயன்ற மட்டும் நாட்டு வெப்ப தட்பம் ஒக்க, கனி கீரை இவற்றை உணவாகக் கொள்வார், கண்டிப்பாய் மாமிசத்தை எவரும் உண்ணார்! - மகரிஷி.

காலை ஆறரை மணி முதல் ஏழு மணிக்குள் புஞ்சை தானியத்தாலாகிய கஞ்சியைத் தேங்காயுடன் சேர்ந்து உண்ணலாம். பகல் பதினொன்னரை முதல் பன்னிரண்டரை மணிக்குப் பகல் சாப்பாடு அரிசிச் சாதம், காய்கறிகள், நெய் இவைகளுடன் சாப்பிடலாம். மாலை வேளையில் கோதுமை மாக்கொண்டு தயாரித்த ரொட்டியைப்போல் உள்ள, மீதியானால் கெட்டுப் போகாத, ஆகாரத்துடன் காய்கறிகள் பலகார வகைகள் இவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பாலைத் தனியாகக் காய்ச்சி இனிப்பும் கூட்டி, கிடைக்கும் அளவுக்கேற்றபடியும், தேவைக்கேற்றபடியும் சாப்பிடலாம். வெட்பதட்ப நிலைகளுக்கேற்றபடி பால், தயிர், நெய், முட்டை இவைகளை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். காப்பி, டீ, நரம்புகளைத் தூண்டி உற்சாகப்படுத்தும் மற்ற எந்த வகையான பானங்களும் தேவையில்லை. இந்த உணவுத் திட்டம் பொதுவாக உலகில் எல்லா சீதோஷ்ண நிலைக்கும் பொருந்தும். நேரத்தை மட்டிலும் ஆங்காங்குள்ள வெட்பதட்ப நிலைகளுக்கேற்ப மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொருவரும் நஞ்சை தானியம், புஞ்சை தானியம் இரண்டையும் தினசரி ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்வது உடல் உறுதிக்கும், அறிவின் நுட்பத்திற்கும் அவசியம் ஆகும். பல்வேறு இரசாயன அமைப்புகள் கொண்ட மனித சரீரத்தின் இயக்கத்தால் அவை செலவாகும் அளவிற்குச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அதிக சுவை, சத்து உடைய

ஆகாரங்களை மட்டிலும் சாப்பிட முயன்றால், அவற்றைச் சரீரம் ஏற்றுக் கொள்வது கடினம்; சாதாரண சுவையுள்ள ஆகாரங்களின் மேல் வெறுப்புக்கூட தோன்றும். மேலும் அனைவருக்கும், எப்போதும் இத்தகைய ஆகாரங்கள் கிடைக்காது. ஆகையால், எளிய எல்லோருக்கும் கிடைக்கக் கூடிய, உடல் ஏற்றுக் கொள்ளத் தகுந்த ஆகாரமே கொள்ள வேண்டும். காலையிலே புஞ்சை தானியத்தாலான, கஞ்சியொன்று தேங்காயோடெங்கும் ஒக்கும், வேலை முடிந்திட்ட பின்னர் பகல் சாப்பாடு, விதவிதமாய்க் கறிவகையோடரிசிச் சாதம், மாலையிலே காய்கறிகள், கோதுமையின் மாக்கொண்டு தயாரிக்கும் உணவு போதும், பாலைத் தனியாய்க் காய்ச்சி இனிப்பும் கூட்டி, பருகிடலாம். டீ, காப்பி தேவையில்லை! - மகரிஷி.

நெய்யும் காரமும் : எந்தெந்த நாட்டில் வெப்பம் அதிகமாக இருக்கிறதோ அங்கே இயற்கையாகவே உணவில் காரம் அதிகமாகத் தேவைப்படும். எந்தெந்த நாட்டில் குளிர்ச்சி அதிகமோ அங்கே காரம் ஒத்துக் கொள்ளாது. காரணம் என்னவென்றால் வெப்ப சக்தியானது காரம் என்ற இரசாயனத்தை வெளியேற்றிக் கொண்டேயிருக்கும். பதிலுக்குக் காரம் சாப்பிட வேண்டியதாக இருக்கிறது. அப்படிச் சாப்பிட்டுச் சாப்பிட்டு, காரம் அதிகமாக சாப்பிடக்கூடிய பழக்கமாகி விட்டது; காரத்தை சாப்பிட்டு நாக்கு பழகி விட்டது. அந்தக் காரத்தைவிட கொஞ்சம் குறைந்தால், ஒத்துக் கொள்வதில்லை; திருப்தி படுவதில்லை; அதனால் காரத்தை அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறார்கள். சாப்பிட சாப்பிட வயிறு எரிகிறது; அதற்காக நெய்யைப் போட்டுக் கொள்கிறார்கள்.

- வளரும்.

வாழ்க்கை என்னும் ஓடம்!

அ.நி.ம.நாகேந்திரன், பாரதீய வித்யா பவன். 98940-32937

வாழ்க்கையில் மனிதனின் இடையறாத ஓட்டத்திற்கு மிக முக்கியமாக மூன்று காரணங்களைக் கூறலாம். ஒன்று அவன் தனது தாய், தந்தை, சகோதர, சகோதிகளை மையமாக வைத்து ஓடும் ஓட்டம். இரண்டு தனது மனைவி, குழந்தைகளை மையமாக வைத்து ஓடும் ஓட்டம்; மூன்றாவதாக தான் பணிபுரியும் இடம் மற்றும் தான் சார்ந்திருக்கும் துறை சார்ந்த ஓட்டம். இந்த மூன்று குதிரைகளும் சம வேகத்தில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் வரைக்கும் மனிதனுக்கு எந்தவித சிரமமும் இருப்பதில்லை. இந்த மூன்றில் எந்த ஒன்று சண்டித்தனம் செய்தாலும் அவன் பாடு திண்டாட்டம்தான்! இந்த மூன்று விதமான ஓட்டத்திலும் அவன் சார்ந்திருக்கும் மனிதர்கள், அவரவர்களின் குணாதிசயங்களை வைத்துத்தான் மனிதனின் வெற்றியும் தோல்வியும் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. இந்த மூன்றும் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் ஓரிரு கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் அமைந்து விட்டால் அவன் ஓரளவு அதனைச் சமாளித்து விடலாம். ஆனால் தாய் தந்தை ஓரிடம், குடும்பம் ஓரிடம், பணி புரியும் இடம் ஓரிடம் என்று இருந்தால் அந்த மனிதன் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் ஓடிக் கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான்.

பணம், பாசம் என்ற இரண்டில் ஏதேனும் ஒன்றிற்கு மட்டும்தான் ஆசை கொள்ள வேண்டியதிருக்கும்; இரண்டும் ஒருசேர கிடைப்பது என்பது மிகவும் அரிதாகும். அரசு அலுவலகங்களில் பணி புரியும் ஊழியர்கள் பணி ஓய்வு பெறும்போது, அவர்களின் ஓய்வு காலத்திற்குத் தேவையான பொருள், பணத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள ஓய்வூதியம் வழங்கப்படுகிறது. ஆனால் தனியார் நிறுவனங்களில் பணி புரிவோருக்கு இந்த வசதி இருப்பதில்லை. இதன் காரணமாக ஒருவர் எந்தக் காரியத்தை மேற்கொண்டாலும் இயல்பாகவே அதில் ஒரு வேகத்தைக் கையாள வேண்டியுள்ளது. மேலும், தனது இளமைக் காலத்தில், தனது உடலில் சக்தி இருக்கும் வரை, எந்த ஆசா பாசங்களுக்கும் இடம் கொடுக்காமல் பொருள் சேர்க்கை ஒன்றையே மையமாக வைத்து ஓடிக்கொண்டிருப்பதும் ஒருவருக்கு கட்டாயமாக உள்ளது. நாம்தான் ஓடிப் பழகிக் கொண்டு விட்டோம். ஆனால் காலத்தைச் சுட்டிக்காட்டி, காலம்தான் வேகமாக ஓடுகிறது என்று கூறுகிறோம். இந்த ஓட்டத்தில் அவன் இழப்பது கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. மிக முக்கியமாக ஆரோக்கியமான உணவு, ஆழ்ந்த தூக்கம், பாசம் நிறைந்த உறவுகள், மற்றும் தன்னலமற்ற நட்பு ஆகியவைகளை இழந்து விடுகிறான். ஒரு கால கட்டத்தில் பொருள் சேர்க்க ஓடும் ஓட்டத்தில் தனது உயிர் ஆற்றலை இழந்து, தனது ஓய்வுக் காலத்தைத் தள்ளாமையுடன் சந்திக்க வேண்டியுள்ளது. அப்போதுதான் இழந்தவைகளில் மிக முக்கியமான இடத்தில் உடல் நலம் இருப்பதை உணர்ந்து கவலையுறுகிறான். உடல் நலம் மட்டும் சிறப்புடன் இருந்திருந்தால் அவனது மன வளம் சிறப்பாக

இருந்திருக்கும். உடல் நலம், மன வளம் இரண்டும் சிறப்பாக அமைந்திருந்தால், இழப்புகளை ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவமும், தெளிவும் அவனுக்குள் இயல்பாகவே அமைந்திருக்கும்.

உடன் பிறப்புக்களுடன் பிறந்தவர்கள் தங்களையும் கவனித்துக் கொண்டு, தன் உடன் பிறப்புக்களையும் கவனிக்கக் கடமை கொண்டவர்கள். அதே சமயம் உடன் பிறப்புகளும் அவரவர் தேவைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளும் தகுதி பெற்றவுடன், பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கொள்வதில் தயக்கம் காட்டக் கூடாது. தங்களது தேவைகள் பூர்த்தியடையக் காரணமாக இருந்தவர்களை நினைத்துப் பார்த்தால் மட்டும் போதாது; அவர்களின் சுமைகளைக் குறைக்கவும், அவர்களின் தேவைகள், ஆசைகளை அறிந்து பூர்த்தியடையச் செய்ய வேண்டும் என்ற உணர்வு உள்ளவர்களே நல்ல உடன் பிறப்பாக இருக்க முடியும். முடிந்த வரை சுமைகளைச் சரி சமமாக ஏற்றுக் செயல்படும் குடும்பத்திலேதான் உறவின் பிடிப்பும், உண்மையான அன்பும் இருக்கும். ஒருவரே சுமைகளைச் சுமப்பதுதான் கூட்டுக் குடும்பங்கள் பலவும் பிரிந்து போவதற்குக் காரணமான அமைகின்றன. சுமைகளை தங்களுக்குள் பிரித்துக் கொண்டு வாழும் கூட்டுக் குடும்பங்கள் சந்தர்ப்ப வசமாக வேலை மாற்றல், கல்வி மற்றும் வேறு பல காரணங்களுக்காகப் பிரிய நேர்ந்தாலும், அவர்கள் அனைவரும் ஒன்று கூடும் காலங்களில் அவர்களுக்கிடையே மிதமிஞ்சிய பாசம் வெளிப்படுவதைக் காணலாம்.

மாமனார், மாமியாரை அனுசரித்துப் போகும் மனைவி, மருமகளை அரவணைத்துச் செல்லும் மாமியார், பெற்றோர் சொல் கேட்கும் குழந்தைகள், குழந்தைகளின் உணர்வுகளை புரிந்து அனுசரித்துச் செல்லும் பெற்றோர், முதலாளியின் மனம் அறிந்து வேலை செய்யும் தொழிலாளி, தொழிலாளியின் தேவைகளைச் சரியான நேரத்தில் பூர்த்தி செய்யும் முதலாளி - இவை அனைத்தும் சேர்ந்துதான் ஒரு தனிமனிதனின் நிம்மதி, தூக்கம், உடல் நலம், மன வளம் ஆகியவற்றை நிர்ணயம் செய்கின்றன எனலாம். பெரும்பாலான சமயங்களில் இவற்றில் ஏற்படும் குழப்பங்களினால் ஒருவர் தனக்கென்று உள்ள ஆசைகள், இலட்சியங்கள், தனித் திறமைகள், அதை வெளிக் கொணர வரும் வாய்ப்புகள், வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்புக்கள் இவைகளைப் பல நேரங்களில் இழக்க நேரிடும். தனது பொருள் வளம், மன நலம், உடல் நலம் ஆகியவற்றைத் தங்கள் திருமண வாழ்க்கைக்கு முன்பு நன்கு அமையப் பெற்றவர்களை திறமைசாலிகள் எனலாம்; திருமண வாழ்க்கைக்குப் பின்னர் அமையப் பெற்றவர்களை அதிர்ஷ்டசாலிகள் எனலாம்.

சமுதாயத்தில் வெற்றி கொண்ட பலரைவிட, திறமை வாய்ந்த பல மனிதர்கள் குடும்பச் சூழலில் சிக்கி, தங்கள் சாதனைகளை வெளிப்படுத்த முடியாமல் தவிப்பதைக் காணலாம்; அதே சமயம் காலம் கடந்து, வயது முதிர்ந்து, கடமைகள் முடிந்த பின்னர் சாதித்தவர்களையும் காணலாம். சாதிக்க முடியாதவர்களின் ஏமாற்றம் அவரவர் குடும்பங்களில் பல்வேறு விதமான குழப்பங்களை தோற்றுவித்திருப்பதையும் காணலாம். இத்தகைய குழப்பங்களினால் ஏற்படும் ஏற்றத் தாழ்வுகளை, அவைகளால் உண்டாகும் மன வேதனைகளை வேதாத்திரி மகரிஷியின் அகத்தவம், அகத்தாய்வு பயிற்சிகளாலும், உயிராற்றலைச் சேமிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் காயகல்ப பயிற்சியினாலும், துரியாதீதம், பஞ்ச பூத நவக்கிரக தவங்களினாலும் சரி செய்து கொள்ளலாம்.

தன்னிலையறிதல் - 10

அ.நி.சு. கோபால கிருஷ்ணன், சிவகங்கை. 97886-86032

கடலில் வாழும் சிப்பியின் வாய்க்குள் கடல் அலைகள் இடைவிடாமல் மணலை நுழைத்திட முயற்சிக்கின்றன. ஆயினும் சிப்பி, தன் வாயில் ஊறும் பசையால், மணலைத் தடுத்து தன் வயிற்றுக்குள் நன் முத்தை உருவாக்குதல்போல, மனம் நம்மை ஊடுருவும் ஓர் கருவியாக, ஓரியந்திரமாக இருந்து கொண்டு, நம்முள் இடைவிடாமல், அளவுக்கு மீறிய ஆசைகளென்னும் மணலால் நம் உள்ளத்தை நிரப்பிக் கொண்டே-யிருப்பதைத் தடுத்திடல் வேண்டும். மனதை விழிப்புணர்-விலேயே வைத்திருந்தால் மட்டுமே, ஆசைகளென்னும் மணலைத் தடுத்து நிறுத்த முடியும். மனதிற்குள் மறைந்துள்ள மாபெரும் ஆக்க சக்தி எனும் முத்தை உருவாக்கி நல் வாழ்க்கையை உருவாக்கிட முடியும்.

வாழ்க்கைப் பாதையில் நாம் ஓர் அடி எடுத்து வைக்கும் முன்னரே, அவமதிப்பெனும் ஆடை அணிந்த மனமானது நமக்கு முன்னரே சுயநல, எண்ணச் சிக்கல் என்னும் நெருஞ்சி முட்கள் நிறைந்த பாதையில், பத்தடிகள் எடுத்து வைத்து, ஓர் கற்பனை மதிப்பை (False prestige) தமக்குள் உருவாக்கிக் கொண்டு, ஒளியைக் காட்டாது இருளில் நடக்க விட்டு, பாசாங்கு செய்து, நம்மைப் போலியான (Imitate) வாழ்க்கையில் வாழும்படி வாழச் செய்து, வாழ்க்கையில் நம்மை வீழ்ச்சி பெறச் செய்து, இறுதியாக மனமே வெற்றி பெறுகின்றது. வேதாத்திரி மகரிஷி இத்தகைய வீழ்ச்சியை வீழ்த்திட, வாழ்வெனும் நீர் வீழ்ச்சியை வாழ்வில் நீண்ட தூரம் ஓடிவரும் தெள்ளருவியாக மாற்றிட, பார்த்தலின் பாதை மட்டுமே வழியாகும் எனக் கூறியுள்ளார். அப்பாதை அமைதியின் பாதை; அப்பாதையில் அறிவை அறிந்தவர்கள் தங்களின் காலடிகள் இடறாமல் பயணம் செய்ய முடியும். துன்பங்கள் மென்மேலும் ஓயாது அலைகடல் போன்று வருவதனை, தற்சோதனை (Introspectiopn) எனும் பார்த்தலில்தான் தடுத்திட முடியும். தற்சோதனையெனும் தன்னிலை-யறிதலில் மட்டுமே, மெய்ஞானம் (The state of constant awareness is wisdom) பெற முடியுமென மேலும் கூறியுள்ளார். தெய்வத்தைக் காணும் தேடலையோ, வேறு எத்தகைய தேடலையோ, தேடாமல் நாம் பார்த்தல் வேண்டும். பார்த்தலில் விசாரணையை ஆரம்பிக்கக் கூடாது, ஏனெனில், அது வேதாந்தம் (metaphysics); பயனற்றது. நம்முள் தொடங்கும் பயணம் ஆன்மீகப் பயணம். இ்து வேகத்திற்கு நேர் எதிர்மறையானது. இதனை மகரிஷி அவர்களின் வித்தை என்றால் பிரம்ம வித்தை உயர்வதாகும்! வேதாந்தம் பேசுவதால் கிட்டிடாது! எனப் பாடியுள்ள பாடல் வரிகள் தெளிவுபடுத்துகின்றன. - வளரும்.

நூறாண்டு காலம் வாழ்க வளமுடன்! - 2

(அருட்தந்தை அளிக்கும் அற்புத ஆன்மீகப் பயிற்சிகள்)

அ.நி.N.நாராயணசாமி, சாந்தி நகர், மதுரை.

மன உளைச்சல்களை ஒரு நெருப்புக்கு அல்லது நிரந்தரமான நெருப்புப் பொறிக்குக்கூட ஒப்பிடலாம். அதை விளக்காக எரியவும் விடலாம், அல்லது விசிறியால் வீசி பெரிதாக்கி ஆபத்தையும் விளைவிக்கலாம். சரியாக அதன் நிலைமையை அறிந்து கொள்ளாததால், நம்மில் அனேகர் நெருப்பை சிறிதாக இருக்கும்போதே அணைக்காமல், பெரிதாக்கி அழிவிற்கு ஆளாகி விடுகிறோம் - பிரச்சனைகள் நமக்கு உயர் ரத்த அழுத்தத்தையும், மன உளைச்சல்களையும் கொடுப்பதால், அவற்றைக் குறைக்க முயற்சிகள் எடுக்கிறோம்; அதுகூட சில சமயம் மன அழுத்தத்தைக் கொடுத்து விடுகிறது. உணர்ச்சி வயப்படுவதால் உடல் உபாதைகளுக்கும், மனம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும் நிச்சயமாக வழி வகுக்கின்றன என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

உணர்ச்சி வயப்படுதல் என்பதை இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று உணர்ச்சிகள் நமது நரம்பு மண்டலம் மூலமாக, அனேக உடல் உறுப்புகளுக்கும், நாளமில்லா சுரப்பிகளுக்கும் பரவி, அவைகள் அளவுக்கு அதிகமாக தூண்டப் பெற்று பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். முக்கியமாக இவைகள் ஏற்படக் காரணமாக இருப்பவை - சினம், உணர்ச்சி வயப்படுதல், பயம், துக்கம், திருப்தியின்மை, தோல்வி மனப்பான்மை, ஏமாற்றம், மகிழ்ச்சியற்ற உணர்வுகள் என்று அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். இரண்டாவது வகை அதீதமான இன்ப உணர்ச்சியில் ஏற்படுபவை. அவையாவன - எதிர்பாராத மகிழ்ச்சி, அதிகமான அன்புக்கு ஆட்படுதல், பாராட்டு, வெற்றி, மன தைரியம், திட நம்பிக்கை போன்றவைகளால் கிடைப்பவை.

எந்தவிதமான உணர்வு-களாக இருந்தாலும் அவை புறத்தோற்றத்தில் புலனாகி விடும். ஒருவரைப் பார்த்ததுமே, அவர் மகிழ்ச்சியாக உள்ளாரா? முகத்தில் கலவரம் தெரிகிறதா? என்பதை அறியலாம். ஒரு சிறந்த நடிகர் அனேக உணர்ச்சிகளைத் தன் முகத்தில் காட்டி நடித்து விடுகிறார். அதன் விளைவுகள் அவரைப் பாதிப்பதில்லை. ஆனால் சினம் நம்மைப் பாதித்து, ஆட்கொள்கின்றபோது உடலில் வெளிப்படும் தோற்றங்கள் : தோலும் முகமும் சிவந்து விடுகின்றன. உதடுகள் ஒடுங்கி சுருக்கமடைகின்றன. கண் இமைகள் விரிவடைகின்றன. விரல்கள் முறுக்கேறி, கைகள் நடுங்க, குரலிலும் நடுக்கம், உடலிலும் பதட்டம் - இவைப் புறத் தோற்றங்கள்.

- வளரும்.

பற்றுக! பற்றை விடற்கு - 12

அ.நி.Jc.S.M.பன்னீர் செல்வம், வணிக வரி உதவி ஆணையர், (பணி நிறைவு)
கோவை. 97893-75278

வீடுகளில் மேசை, நாற்காலி, பீரோக்கள், கட்டில் முதலியவைகளை உபயோகித்து வருகிறோம். இவைகள் மரம் அல்லது இரும்பால் செய்யப்பட்டுள்ளன. மரம் என்ற அடிப்படை அழகான மூலப் பொருள்தான் (Raw material) பலவித வடிவங்களாக்கப்பட்டு, வேறு வேறு பெயரில் உபயோகத்துக்கு வந்துள்ளது. மரத்தை மறந்தால், மேசை, நாற்காலி, பீரோக்கள்; இந்தப் பொருட்களை மறந்தால் மரம்தான். இதைத்தான் "மரத்தை மறைத்தது மாமத யானை; மரத்தில் மறைந்தது மாமத யானை'' என்றனர் நம் முன்னோர். இதுபோல் இந்த உலகிலுள்ள உயிர்கள் அனைத்துக்கும் ஒரு மூலப் பொருள் (Raw material) கட்டாயம் இருக்கத்தானே வேண்டும். அது என்ன எனக் கண்டு பிடித்து விட்டால், பாகுபாடு, உயர்வு தாழ்வு எதுவுமே நம்மை பாதிக்காதல்லவா!

சிறிது சிந்திப்போம். நாம் எங்கிருந்து வந்தோம்? நம் பெற்றோரது உடல் கலப்பால், அவர்களது ஜீவ வித்து குழம்பான விந்து நாத சேர்க்கையால்தானே வந்துள்ளோம். நமது பெற்றோர் எங்கிருந்து வந்தனர்? இது போல் கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொண்டே சென்றால், ஆதி மனிதன், அதற்கும் முன் மிருகங்கள், தாவரங்கள், பஞ்ச பூதங்கள், விண், இறுதியில் விண்ணில் இருப்பு நிலையான (Raw material) சுத்த வெளி, பிரம்மம், இறைநிலை என்ற மூலத்துக்கு செல்கிறோம். இந்த பிரபஞ்சத்திலுள்ள எல்லாவற்றுக்கும் மூலப்பொருளாக இருப்பது இறைநிலை மட்டுமே. ஆனால், அந்த இறைநிலையானது அணுக்களாய் தன்மாற்றம் பெற்று உயிரற்ற பொருட்களில் சுற்றோட்டமில்லாமலும், உயிருள்ள ஜீவன்களில் சுற்றோட்டத்துடனும் மறைபொருளாய் உள்ளது. இதை விளங்கிக் கொள்ள இயலாத முற்காலத்தில் விபரம் அறிந்தவர்களால் உருவாக்கப்பட்டதுதான் இறை வழிபாடு.

எல்லாம் இருந்தும், எவ்விதமான பாகுபாடு இல்லாமலும், எல்லாவற்றுக்குள்ளும் நீக்கமற நிறைந்துள்ள சக்திதான் இறைநிலை என்று அதன் சிறப்பை வெளிக் கூறினார்கள். காலப் போக்கில் அந்த மூலப் பொருளுக்கு நம்மைப்போல் வடிவம் கொடுத்து, பலவிதமான ஆடை, அணிகலன்கள் அணிவித்து, குடும்பத்தை உண்டாக்கி, குழந்தைகளையும் கொடுத்து விட்டோம். வேண்டுதல் வேண்டாமை இலான் என்ற சிறப்புடையது இறைநிலை; அந்த இறைநிலையே தன்மாற்றம் பெற்று சக மனிதர்களாக, பல உயிர்களாக, பொருட்களாக உள்ளதால், எல்லாவற்றிலும் மூலத்தைக் காணும் பார்வைதான் நமக்குத் தேவை; அதுதான் இறைப் பார்வை. இதனால் நாம் அறிவதே இறைவனின் சிறப்பு.

- வளரும்.

சங்கல்பம் - 2

மூத்த பேரா.இரா.மாரியம்மாள், வேதலோக அன்பு நிலையம். 98422-82078

உலக சமுதாய சேவா சங்கம் : மெய் விளக்கத் தவ மன்றம் என்பது உலக சமுதாய சேவா சங்கம் என்று பெயர் மாற்றப்பட்டு, மனவளக்கலை மன்றங்கள் பல ஊர்களிலும் தொடங்கப்பட்டன. மன்றம் தொடங்கும் நாளன்று மகரிஷி அவர்கள் அங்கு சென்று அந்த மந்திரத்தைச் சொல்லி மன்றத்தை ஆரம்பித்து வைத்தார். அதன் பிறகு விரைவான வளர்ச்சியடைந்தபோது, அந்தந்த ஊர்களிலுள்ள அன்பர்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து அந்த மந்திரத்தைச் சொல்லி மன்றம் தொடங்குவது என்ற நிலைக்கு வளர்ந்து, உயர்வு பெற்று இன்று உலகளாவிய அளவில் மனவளக் கலை மன்றங்கள் பல்கிப் பெருகியுள்ளன. தேவைப்படும் மன்ற அன்பர்களின் இல்லங்களிலும் அனைவரும் சேர்ந்து கூறி இந்த மந்திரத்தைப் பயன்படுத்தினார்கள்.

சுய லாபம் கருதி, சிலர் இதனைச் செய்வதாக சங்கத்திற்குப் பல புகார்கள் 1995, 96 ஆம் ஆண்டுகளிலே வந்துள்ளதாகவும், இந்துக் கடவுளர் பெயர்கள் போலிருப்பதால் இதர சமயத்தவர்களுக்கு, மன்றத்தைப் பற்றி வேறுபாடான கருத்துக்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதாக பலர் கருதுவதாக கடிதங்கள் வந்துள்ளதாலும், பேராசிரியர்கள் இதனை அன்பர்கள் இல்லங்களிலே நடத்திக் கொடுக்கக் கூடாது என்றும், மன்றங்களிலும் நடத்த வேண்டாம் என்றும் சங்கத்தின் வருடாந்திரக் கூட்டத்தில் அறிவுறுத்தப்பட்டது. சிற்சிலரால், சிற்சில இடங்களில் நடந்த தவறுகளால் இம்மாதிரியான தடை ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

அறிவியல் உண்மை : பிரபஞ்சத் தோற்றப் பொருட்கள், உயிரினங்கள் அனைத்தும் பஞ்ச பூதங்களால் இணைந்துள்ளன. பஞ்ச பூதங்களோ விண்களின் கூட்டாக, விண்களோ பரம அணுக்களின் கூட்டாக, தற்சுழற்சி இயக்கமாக உள்ளது. அனைத்து சுழற்சிகளும் தன்னதிர்வு என்னும் நுண்ணதிர்வாயிருக்கின்ற சுத்த வெளிக்குள்ளாகவே நடைபெறுகின்றன. வெளியின் சூழ்ந்தழுத்தத்தால் அனைத்துமே சுழன்று கொண்டேயிருக்கின்றன. கனமானவை-யெல்லாம் மையம் நோக்கித் தள்ளப்பட்டு கவர்ச்சி விசையாவதால், லேசானவை வெளியே தள்ளப்படுகிறபோது, வெளி அழுத்த, விண் சுழல, அதன் உராய்வினால் வெளி கரைந்து அலையாகி, விரிவலையாக வெளியேறிக் கொண்டேயுள்ளது; அந்த அலைகள்தான் இறுக்கும், விலக்கும் ஆகிய இரட்டை ஆற்றலான காந்தம் ஆகும்.

வீடுகள் தோறும் வேதாத்திரியம் கற்பிப்போம்!

1. ஒரு பொருளின் கரைசல்தான் அலை. விண் கரைந்தால் அலையாகிறது. 2. அலைகள் கூடினால் தோற்றப் பொருளாகிறது. இந்த விரிவலைகள்தான் பிரபஞ்சம் முழுவதும் நிரம்பியுள்ளன. பொருளோடு பொருள், அலையோடு பொருள், அலையோடு அலை மோதும்போது மூன்றாவதான விளைவு வருகிறது. மோதுவதால் சிதறுவது, ஊடுருவுவது, இரண்டிடையே ஊடாடிக் கொண்டிருப்பது, பிரதிபலிப்பது ஆகியவையும் ஏற்படுகிறது. மோதும்போது எதனுடைய தாக்கம் அல்லது அழுத்தம் அதிகமோ / குறைவோ / சமமோ அதற்கேற்ப விளைவு வருகிறது. 1. ஒரு மல்லிகையிலிருந்து மிகக் குறைந்த வாசனை வெளி வருகிறது. 2. ஒரு கொத்து மல்லிகையிலிருந்து கொஞ்சம் கூடுதலான வாசனை வெளி வருகிறது. 3. ஒரு மல்லிகைத் தோட்டத்திலிருந்து மிகக் கூடுதலான வாசனை வெளி வருகிறது. இதே போலத்தான் ஒவ்வொரு பொருளிலும் உள்ள விண்களின எண்ணிக்கைக்கேற்ப, அதன் அலைகள் வெளியேறுகின்றன. மல்லிகையின் கரைசல்தான் அலையாக வெளியேறுகிறது; அந்த அலையில் அந்த மலரின் அத்தனை குணங்களும் உள்ளடங்கியுள்ளன. மல்லிகையின் அலையோடு இன்னொரு மலரின் அலை சேரும்போது, எது அதிகமோ அது உயர்வாகவும், எது குறைவோ அது தாழ்ந்தும் ஒரு கலவையாக மூன்றாவது விளைவு வரும். - வளரும்.

உபவாசம் - உண்ணா நோன்பு - 5

அ.நி.K.சதாசிவம், சாமிசெட்டி பாளையம், கோவை. 98435-84272

பசி வயிற்றில் அல்ல உடல் முழுவதுமே : இயற்கை வாழ்வியல் மக்களை நல்வழிப்படுத்தும் வண்ணம் வழிகாட்டுகிறது; உண்ணா நோன்பினை மேற்கொண்டு அவ்வப்போது உடலின் உள்ளுறுப்புகள் கொடுக்கும் எச்சரிக்கைகளுக்குக் கீழ்படிந்து நடந்து கொள்ளும்படி போதிக்கிறது. அதாவது இயற்கை விதிகளுக்கு கட்டுப்பட்டு வாழ்ந்து, உடம்பினை அழிக்கும் தீராத நோய்களினின்றும் விடுதலை பெற்று வாழும் வழிகளைப் போதிக்கிறது.

உண்ணா நோன்பினை மேற்கொள்ளத் தடையாக உள்ளது பசி. பசி என்றால் நம் நினைவுக்கு வருவது வயிற்றுப் பகுதி. பசி வயிற்றைக் கிள்ளுகிறது என்கின்றனர். சிலருக்கு அதே பசி மயக்கமாகவும் தோன்றுகிறது. இவையெல்லாம் பசியின் சின்னங்கள் என்றெண்ணி, அவ்வுபாதைகளைத் தணிக்க அவ்வப்போது உணவினை ஏதாவது ரூபத்தில் உள்ளே நிரப்பிக் கொண்டிருக்கின்றனர். அப்படி நிரப்பும்போது அவ்வுபாதைகளினின்றும் விடுதலை கிடைப்பது போன்ற உணர்வும் அவர்களுக்குக் கிடைக்கிறது. ஆனால் உண்மை நிலை என்னவெனில், இவை யாவும் நோயின் விதைகள் உடலில் உருவாகிக் கொண்டிருக்கின்றன என்ற எச்சரிக்கைகளேயன்றி வேறல்ல. மனித உடலின் இரத்தம் 75% காரத் தன்மையும் (alkalinity), 25% அமிலத் தன்மையும் (acidity) வாய்ந்தது. இந்நிலை சீராக இருப்பின், உடலில் உபாதைகள் ஏதும் இரா. அமிலத்தின் தன்மை மிகுவதால்தான் எல்லாப் பிணிகளுமே ஆரம்பமாகின்றன. மாறாக உண்மையான பசி என்பது வயிற்றுப் பகுதியில் தோன்றுவதால் அல்ல. பசி என்ற உணர்வு உடல் முழுவதும் உணவின் தேவையை உணர்த்தும் ஒரு சூட்சுமமான உணர்வாகும்; அதாவது உயிராற்றல் ஏற்கெனவே உட்கொள்ளப்பட்ட உணவை சீரணித்து முடித்து, கழிவுப் பொருட்களை முற்றிலும் வெளியேற்றிய நிலையில், மறுபடியும் உணவு தேவை என்று அறிவுறுத்தும் நிலை.

ஒரு முறை உண்ட உணவு முழுவதும் ஜீரணமடைந்து, மறுபடி பசி தோன்றுகின்ற நிலையில் உணவு உண்ணாது தவிர்க்கும் நிலைதான் உபவாசம். அங்ஙனம் தோன்றும் பசியை நீர் மட்டும் குடித்து மனக் கட்டுப்பாட்டுடன் ஒரு நாள் கழித்து விடின் அதன் பின்னர் பசி தோன்றாது. அதாவது உபவாச நிலையை மேற்கொண்டு உடல் உபாதைகள் எதுவாயினும் அவை நீங்கும் வரை நீரை மட்டுமே உட்கொண்டு வாழலாம். எவ்வளவு நாட்கள் உண்ணா நோன்பு மேற் கொள்ளலாம் எனில் மூன்று நாட்களில் இருந்து, பத்து நாட்கள் வரை சாதாரணமாக எல்லோரும் உபவாசத்தை அனுஷ்டிக்கலாம். - வளரும்.

உலகிலுள்ள பொறுப்புடைய தலைவரெல்லாம் உயிர் அறிவை உள்ளுணர்வாய் பெற வேண்டும்!

அ.நி. ந.பாலசுப்பிரமணியன், நிர்வாக அறங்காவலர், கம்பம். 04554 274707

நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். நமது அடுத்த தலைமுறையும் நன்றாக வாழ வேண்டும். மக்கள் தொகை பெருகிக்கொண்டே இருக்கிறது; அதற்கு முக்கியமான தீர்வு நீர் மேலாண்மை. உணவு உற்பத்தியும், தொழில் வளமும் பெருக வேண்டும்; பஞ்சமும், பட்டினியும் வரக்கூடாதென்றால், நீரை பயனுள்ள முறையில் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளும் விஞ்ஞான், பூகோள அறிவு வேண்டும். பருவ மழை சரியாக பெய்து வந்தால் நதி நீரை நீர் ஆதாரங்களான ஏரி, குளம், கிணற்றில் பெருக்கி வைக்கலாம். பருவ நிலைகள் மாறிக் கொண்டே இருக்கின்றன. மிகுந்த வெள்ளப் பெருக்கு ஏற்பட்டு அதிகப்படியான நீர் கடலில் கலக்கிறது. வாழ்வாதார நீர் மற்றும் உயிர் சேதம், உடல் சேதங்கள் ஏற்படுகின்றன. அல்லது மழையே பெய்யாமல் வறட்சி ஏற்படுகிறது. மக்களுக்குத் தேவையான அரிசி, பருப்பு, எண்ணெய் முதலியன இறக்குமதி செய்ய வேண்டிய கட்டாயம்; விலைகள் உயரும் அபாயம்; அதனால் மக்களிடையே அமைதியின்மை, சண்டை, சச்சரவு ஏற்படுகின்றது. உலக மக்கள் அனைவரும் அமைதியையே விரும்புகின்றனர். மகரிஷியின் எண்ணங்களை செயல் வடிவம் கொண்டுவர வேண்டுமெனில், தலைவர்கள் எல்லாரும், உயிர் அறிவை உள்ளுணர்வாக பெற வேண்டுமென்றால், பெரிய திட்டங்கள் தீட்ட வேண்டும். கங்கை நீர் காவிரியோடிணைய வென்றால், கண்டறிவீர் தமிழ்நாடு பிரிந்தால் ஆகா, பொங்கி வரும் விஞ்ஞான வளர்ச்சி மக்கள், பூவுலகில் பிளவுபட்டால் அழிவே நல்கும், எங்கெங்கும் பிரிவினையால் கலகம் கூச்சல், எழுந்தால் நம் வாழ்விற்கே வீழ்ச்சியன்றோ? உங்களுக்கு சிந்தனைக்கே எடுத்துக் சொன்னேன், உரிமை கடமை என்ற இரண்டைக் கொண்டு!

இந்த நூற்றாண்டு வாழ்ந்த மகான் அருட்தந்தை அவர்கள் கூறிய மிக மிக வேண்டிய கடமை உணர்வுடனும், உரிமையுடனும் கூறிய வார்த்தைகள்; வெறும் வார்த்தைகளல்ல இவைகள். ஒவ்வோர் சொல்லும் கோடி பெறும் சொல். நாமும் வாழ வேண்டும்; நம் அடுத்த சந்ததியினரும் வாழ வேண்டுமென்பது வேதத்தை உட்பொருளாய் கொண்ட வேதாத்திரியை கடைபிடிப்பதல்லாது உயிர்கள் உய்ய வேறொன்றுமில்லை. இதை உணர வேண்டியவர்கள் மக்களும், அவர்களை ஆளும் ஆட்சியாளர்களுமே ஆவர்.



ஞானப் பூக்கள் - 15

அ.நி..தன்மயா, சாந்தி நகர் தவ மையம், மதுரை



● நாம் காணாத ஒரு மனிதர் வெளிநாட்டில் இருக்கிறார் என்றாலும், அவர் பெயரும் விலாசமும் தெரிந்தால் கடிதம் எழுதி அவரோடு தொடர்பு வைக்கலாம். கடவுளை நாம் காணாதவர் என்றாலும், அவரது நாமத்தை உச்சரித்து நாம் அவரோடு இணக்கம் பண்ணிக் கொள்ளலாம். திரும்பத் திரும்ப அவரது பெயரை மனதுக்குள்ளேயே சொல்வது ஜபம்.

● உடலுக்கு ஒளி தருவது ஞானக் கண். அது சுடர்விட்டு ஒளிரும்போது உடலெங்கும் ஆத்ம ஜோதி ஒளிர்கிறது. ஞானக் கண்ணில்லாதவர்க்கு உடல் முழுவதும் இருள் சூழ்ந்ததாய் விடுகிறது.

● பெரிய லட்சியத்துக்கேற்ற பெரு வாழ்வு இப்பூவுலகில் வாழ வேண்டும்; அனைவரிடத்தும் அன்பு செலுத்த வேண்டும். ஏனென்றால் ஆத்மன் அனைவருக்கும் பொதுவானது. தன்னலங் கருதாது அனைவர்க்கும் அரும்பணியாற்றுதல் வேண்டும். ஏனென்றால் ஆத்மா ஒன்றே உளது. போகத்தையும், ஆசையையும், சினத்தையும் அகற்ற வேண்டும் - ஏனென்றால் இவை ஆத்ம சொருபத்தை மறைக்கின்றன. பேரும், புகழும், ஆதிக்கமும், செல்வமும் விரும்பப்படும் பொருள்களன்று - ஏனென்றால் இவை ஆத்மனை அடைவதற்கு இடைஞ்சல்களாம்.

● கீழ்மையை நாடுபவர் கேடு அடைகின்றனர். மேன்மையை மேவுபவர் மாண்புறுகின்றனர் முறையாக வாழ்பவர்க்கு நோய் தேய்கிறது. இயற்கையின் நன்னெறியைக் கடைப்பிடிப்பவரை இயற்கை தாங்கிக் கொள்கிறது. இயற்கைத் தெய்வத்தின் துணையைப் பெறுதல் தியானத்தின் மூலமாகும்.

● இடுக்கண்களும், இன்னல்களும் பெரியவைகளாகத் தோன்றி நம்மைத் துன்புறுத்தும்போது என்ன செய்வதென்று திகைக்கின்றோம். ஆழ்ந்து எண்ணுதற்கும், முனைந்து முயலுதற்கும் அதுவே உற்ற தருணம். நம்மால் மீள முடியாத முட்டுக்கட்டையை இயற்கையன்னை ஒரு நாளும் நம்மீது சுமத்துவதில்லை. ஒவ்வோர் இடுக்கணையும் அகற்றுவதற்கு உற்றதோர் உபாயமுண்டு. பெரிய சோதனை பேராற்றலை உள்ளத்தினின்று வெளிப்படுத்துகிறது; அதன் துணைக் கொண்டு அடைந்த வெற்றி பின்பு பெரு மகிழ்வாக வடிவெடுக்கிறது.

● பலம் வேண்டுபவர் உடலிலிருந்து அதைப் பெற வேண்டும்; பயிற்சியும் உழைப்பும்தான் அதற்குற்ற உபாயம்; பயில்வான்கள் ஆனவர் எல்லோரும் அதைத்தான் செய்தனர். அறிவு வேண்டுபவர் அறிவையே தீட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்; தீட்டுமளவு அறிவு தெளிவு பெறும். பேரமைதி வேண்டுபவர் அதை உள்ளத்தினுள்ளே தேடிப் பார்ப்பார்களாக! ஒவ்வொன்றும் இருக்குமிடம் தெரிந்து தேடுவது தக்காரது செயலாகும். - வளரும்.

மனம் ஒரு மாவீரன் - 15

து.பே.G.கௌசல்யா தேவி, சங்ககிரி மன்றம். 97888 71073

செய்க தவம் செய்க தவம் நெஞ்சே! தவம் செய்தால் எய்த விரும்பியதை எய்தலாம்! என்கிறார் மகாகவி பாரதியார். மன உறுதியுடன் இருந்தால் நாம் நினைப்பது நிச்சயம் நடந்தே தீரும். உதாரணத்திற்கு ஒரு முதல் வகுப்பு மாணவனிடம், தம்பி நீ பெரியவனாகி என்னவாக ஆக விரும்புகிறாய் என கேட்டால், நான் டாக்டராக ஆகப் போகிறேன்! நான் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியராகப் போகிறேன்! நான் கலெக்டராகப் போகிறேன்! என்று பதில் வரும். கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டிருக்கும் இளைஞனிடம் இதே கேள்வியைக் கேட்கும்பொழுது, என் எதிர் காலம் கேள்விக் குறியாகத்தான் இருக்கிறது என்ற பதில் பெரும்பாலானவர்களிடமிருந்து வரும். சிறிய வயதில் நம்மிடமிருந்த மன உறுதி காலம் செல்லச் செல்லக் குறைந்து கொண்டே வருகிறது. ஒரு உதாரணம். நீண்ட நாட்களாக மழை இல்லாத காரணத்தினால் மழை வேண்டிப் பிரார்த்திப்பதற்காக அந்த ஊர் மக்கள் கோவிலுக்குச் சென்று கொண்டிருந்தனர். அதை கேள்விப்பட்ட ஒரு சிறுவன் தனது அம்மாவின் அனுமதி பெற்று கையில் ஒரு குடையுடன் கோவிலுக்கு வந்தான். அதை பார்த்த சில பெரியவர்கள் இன்னும் மழைக்கான பிரார்த்தனையே தொடங்கவில்லை. அதற்குள் நீ குடையை எடுத்து வந்து விட்டாயே! எனச் சொல்லி நகைத்தனர். அதற்கு அந்த சிறுவன், நீங்களெல்லாம் பெரியவர்கள், மழை வேண்டினால் நிச்சயம் மழை வரும். அப்படி வரும்போது நான் எனது வீட்டிற்குச் செல்வதற்காகக் குடையை எடுத்து வந்திருக்கிறேன் எனச் சொன்னான். அந்த சிறுவனிடமிருந்து வந்த பதிலில் இருந்த நம்பிக்கையும், மன உறுதியும் மழை வேண்டிப் பிரார்த்திக்க வந்த தங்களிடம் இல்லாததை அனைவரும் அபபோதுதான் உணர்ந்தனர். எனவே, குறைந்து விட்ட மன உறுதியை மீட்டுத் தருவதுதான் தவம்.

மனம் நம்மிடமிருந்தாலும் அது பல்வேறு எண்ணச் சிதறுதல்களால் வலிமை குன்றியிருக்கிறது. எண்ணத்தை குறைத்து மனதை ஒருநிலைப் படுத்தும்பொழுது மனதின் வலிமை அதிகரிக்கிறது. சூரிய ஒளி பரவலாக விழும்போது தரையில் கிடக்கும் பேப்பர் தீப்பற்றுவதில்லை. அந்த சூரிய ஒளியை ஒரு லென்ஸில் குவிக்கும்பொழுது, அதன் சக்தி பேப்பரை எரிக்கும் அளவிற்கு அதிகரிக்கிறது. அதேபோல் மனத்தையும் ஒரு நிலைப்படுத்தி தியானிக்கும்பொழுது அதன் சக்தி அதிகரிக்கிறது. அதிகரித்த சக்தியை நல்வழியில் பயன்படுத்துவதே ஒழுக்கம். சக்தி என்பது ஒன்றுதான். அதனைப் பயன்படுத்துபவர்கள் நல்ல

செயலுக்கு உபயோகிக்கலாம். மருத்துவரின் கையில் உள்ள கத்தி ஒரு மனிதனின் உயிரைக் காப்பாற்றப் பயன்படுகிறது. குழந்தையின் கையில் அகப்பட்ட கத்தி அக்குழந்தைக்கே தீங்கு விளைவிப்பதாக அமைகிறது. ஒழுக்கமில்லாதவர்களிடம் உள்ள மனோசக்தி அவர்களுக்கும், பிறருக்கும் துன்பத்தைத் தந்து விடும்.

ஓர் ஆலமரம் இருக்கின்றது. அதன் கிளைகளும், இலைகளும் அசைந்து கொண்டிருக்கின்ற பொழுதிலும் அடிமரம் அசையாதிருக்கின்றது. அசையும் கிளைகளைவிட, இலைகளைவிட நிலையான அடிமரத்திற்கே வலிமை அதிகம். அதுபோல அலையும் மனம் நிலைத்தால் அதற்கு வலிமை அதிகரித்து விடும்; உறுதி ஏற்பட்டு விடும்; இதற்கு தியானம் அவசியம். நாம் தவம் செய்யும்போது தவத்தில் ஓர்மை, கூர்மை, சீர்மை, நேர்மை என நான்கு பேறுகளை அடைகிறோம். தவத்தில் ஒடுங்கும்போது ஓர்மை, கூர்மை, பெறுகிறோம்; விரியும்போது சீர்மை, நேர்மை பெறுகிறோம். அருளாசானால் உயிர் உணர்வு பெற்ற பிறகு ஆக்கினை, துரிய தவங்களில் ஒடுங்குகிறோம். துவாத சாங்கம், சக்தி களம், சிவ களம், இவற்றில் விரிகிறோம். ஒடுங்கிப் பழகி சுலபமாக ஆற்றலை கூட்டிக் கொண்டு, பின்புதான் இவற்றில் விரிகிறோம். மூச்சுக்கூட உள்ளே வரும்போது ஒடுங்குகிறது; வெளியே போகும்போது விரிகிறது. இது இயல்பு. ஒடுங்கிப் பழகி விட்டால் விரிவது இயல்பாகி விடும். வலிமையும், நுண்மையும் கூடி விட்டால் மனம் விரிந்துதானாக வேண்டும். ஒடுங்கி மனம் தன் திறம், தரம் பெருக்கி விட்டால், தன் சிறுமை உணர்ந்து சீர்மை பெறும்; தன் பெருமை உணர்ந்து நேர்மையில் வாழும். - வளரும்.

நன்னிலம் தவ மையம்

கும்பகோணம் பேரா.S.நாகராஜன் அவர்கள் வேதாத்திரி மகரிஷியின் ஞானமும் வாழ்வும் நூலின் கருத்துக்களை தொகுத்து அருவ வழிபாடும், உருவ வழிபாடும் என்ற தலைப்பில் மிக தெளிவாக உரையாற்றினார்கள். து.பே.அ.நி.ராதா கிருஷ்ணன் அவர்களும் அதே தலைப்பில் சிறப்பாக உரையாற்றினார். - அ.நி.K.வெங்கிடாஜலம், நன்னிலம்.

மனிதனாக வாழ்வோம் - 22

பேரா.M.லோகநாதன், அம்பத்தூர், சென்னை. 99412-83144

ஆதிசங்கரரின் அத்வைதம் அ + துவைதம் - இரண்டு அல்ல என்பதே. ஆன்மாவே கடவுள்; பிரம்மமும் சீவனும் ஒன்றேதான். பிரிந்து காண பெறுகின்றவையெல்லாம் மாயத் தோற்றமே என்ற விளக்கம் ஆதிசங்கரருடையது. இது சாமானியர்கள் புரிந்து கொள்ள எளிதல்ல என்பதை உணர்ந்த இராமானுஜர், பிறர் மனதை கவர தத்துவத்தை அடிப்படையாக கொண்ட சமய பிரச்சாரத்தை விட, பக்தியை அடிப்படையாகக் கொண்ட சமயப் பிரச்சாரமே அக்கால மக்கள் அறிவிற்கு ஏற்றது, பின்பற்ற பெரிதும் துணை செய்யக் கூடியது என்பதை உணர்ந்து, விசிஷ்டாத்வைதம் அருளினார்கள். இதில் ஆன்மாவுக்கு புறம்பான உயர்ந்த பரம்பொருளே கடவுளாகும். ஆதிசங்கரர் காண்கின்ற அனைத்தும் அழிபவை, மாயை, பொய்; காணாத அந்த ஒன்று மட்டுமே மெய்; பொருள் என்பதாம். உலக வழக்கில் எல்லா உருவமுடையதையும், மாறக்கூடியதையும் பொருள் என கையாளப்பட்டதால், மாறாத பரவெளியானது மெய்ப்பொருள், உண்மைப் பொருள் எனப்பட்டது; சத்தியம், தர்மம், நித்யம், நிராமயம், நிட்களம், ஏகாம்பரம் எனப்பட்டது.

ஆனால் இராமானுஜரின் விசேஷ அத்வைதம் - இல்லாத பொருள் தோன்றுவதில்லை; தோன்றும் பொருள் இல்லாமல் போவதில்லை என்கிறது. அனைத்து பொருள்களும் உண்மையே; அவற்றின் மாற்றங்களும் சாத்தியமே. அவற்றின் காரண காரியங்கள் நித்தியமே. தத்துவத்திரயமான சித்து (உயிருள்ளது), அசத்து (உயிரற்றது), ஈஸ்வரன் ஆகிய மூன்றும் பிரிக்க முடியாத தத்துவங்களாகும். இம் மூன்றும் சேர்ந்ததே உலகம் என்பது இராமாநுஜரின் கோட்பாடுகள்; சுருக்கமாக சொல்ல வேண்டுமானால் எந்த ஒன்றை விட்டு அப்பொருளை காண முடியாததாக உள்ளதோ, அதுவே அதில் இறை நிலையாக இருக்கும் என்பதாம். உதாரணமாக மல்லிகைப் பூவை அதன் வாசனையைக் கொண்டு பார்க்காமல்கூட சொல்லப்படுமோ, எப்படி பூவையும், வாசனையையும் பிரிக்க முடியாதோ, அதுபோல் வாசனை என்பது அப்பூவில் விசேஷமாக, இறைநிலையாக உள்ளதாக கொள்ள வேண்டும் என்பதாம்.

மத்துவரின் துவைத கோட்பாடானது பிரம்மம் வேறு, ஆன்மா வேறு என்பதாம். மேற்படி மூன்று ஆச்சாரியர்களும் தென்னிந்தியாவில் தோன்றி இறைத் தத்துவ கோட்பாடுகளை நிறுவினர். ஆனால் கடவுள் அவதாரங்கள் வட இந்தியாவில் நிகழ்ந்ததாக

இலக்கியம், புராண, இதிகாசங்களாகிய இராமாயணத்திலும், மகாபாரதத்திலும் குறிப்பிடப் பெறுகிறது. வைணவ மரபில் இறைநிலையைவிட இராமாநுஜர் உயர்வாக எம்பெருமானார் என்று மதிக்கப்படுகிறார். இவர் தனது காலத்தில் தீண்டாமை, சமுதாய சீர்திருத்த கருத்துக்கள், கோயில் நிர்வாகம், வழிபாட்டு முறைகள் வேரூன்ற காரணமாக இருந்தார். அவருக்கு பிறகு ஆச்சாரிய பரம்பரை உருவாகவும் காரணமாக அமைந்தார் எனலாம். இதற்கு முன்பாக ஆழ்வார்கள் (திவ்விய பிரபந்தம்), நாயன்மார்கள் பரம்பரை வழிவழியாக தோன்றலாயிற்று (திருமந்திரம்). சிவனடியார்கள் வாழ்க்கை வரலாற்றை பெரிய புராணமாக தொகுத்த சேக்கிழார் பெரும்பால் சாற்றினர். இவர்கள் பாடல்கள், வாழ்க்கை முறைகள் பின்பற்ற மக்களுக்கு ஏற்றதாக, எளிமையாக இருந்தன. வாழையடி வாழையென வந்த திருக்கூட்ட மரபு வழியாக சித்தர்கள், ஞானிகள் வந்தனர். இவர்கள் காலத்திலேயே பக்தி, கர்ம, ஞான நெறிகள் தெளிவுப்பட்டன; புரியும் மொழியில் அமைந்தன. உயிர் வழிபாடு, விஞ்ஞானத்தை ஒட்டிய விளக்கம் மனித சமுதாயத்திற்கு கிடைத்தது எனலாம். இவர்களது ஆன்மீகம், மருத்துவம், விஞ்ஞானம், வானவியல், சோதிடம், சமுதாயம் ஆகியவைகளின் சிறந்த விளக்கங்கள் மூலம் விஞ்ஞான - மெய்ஞ்ஞானம் இணையும் வாய்ப்புக்கள் உருவாயின எனலாம். உயிர் வழிபாடும், சமாதி வழக்கமும் ஏற்படலாயிற்கு.

- வளரும்

அகமும் முகமும்!

அ.நி.A.ஆரோக்கியசாமி, தஞ்சை நகர மனவளக்கலை அறக்கட்டளை, 98424-34568

அம்மா! நீ தந்த கண்ணாடியில் முகம் தெரியவில்லையே என்றாள் கமலி! கண்ணாடியை நன்றாகத் துடைத்து வைத்துக் கொள்! அதன் மேல் எண்ணெயும், தூசியும் படிந்திருந்தால் சரியாகத் தெரியாது; துப்புரவாக வைத்துக் கொண்டால் நன்றாகத் தெரியும் பார்! என்று சொல்லி, துணி எடுத்து கண்ணாடியைச் சுத்தமாக்கித் தந்தாள் கமலியின் தாய். கமலி சிரித்துக்கொண்டு ஆம், ஆம்! என்று கூறி, தன் முகத்தைக் கண்ணாடியில் பார்த்துப் பார்த்து மகிழ்ந்தாள். குளத்துத் தண்ணீரில், கரையிலுள்ள மரங்களும், செடிகளும், வானமும், வெளிச்சமும் நன்கு பிரதிபலிக்கிறது. காற்றடித்துத் தண்ணீர் கலங்கினால் இவை மறைந்து போகின்றன. உள்ளத்தைப் பாசி மூடாமலும், கோபம், துவேசம் முதலிய காற்று வீசிக் கலங்கிப் போகாமலும் வைத்துக் கொண்டால் அதில் ஆண்டவனின் ஒளியைக் காணலாம். கோபமும் ஆசையும், துவேசமும், பற்றுகளும், பாவங்களும் உள்ளத்தைப் பற்றிக்கொண்டு மூடியும் கலக்கியும் இருந்தால் ஒளி மறைந்து போகிறது. சிறு விஷயங்களில் ஆசையைத் தீர்த்துக் கொள்ள, பேராசைகளை விவேகத்தைக் கொண்டு மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள, அறிவை பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அடைந்த அறிவையெல்லாம் வாதிப்பதிலும், அகம்பாவத்திலுமே செலுத்தினால் பயனில்லை என்கிறார் இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர்.

பால் - சில உண்மைகள் - 4

அ.நி. S.கோலப்பன், கூடுதல் வேளாண்மை இயக்குநர் (ஓய்வு)
நாகர்கோயில். 04652-227737, 94867-56037

உண்மை என்ன?: கடந்த இதழ்களில் கூறப்பட்ட எல்லா உண்மைகளையும் சீர்தூக்கிப் பார்த்து நடுநிலையாக நாம் ஒரு முடிவிற்கு வருவதுதான் அறிவுடைமை.

- பாலைப் பற்றி கூறப்பட்ட நல்ல கருத்துக்கள் யாவும் இயற்கையான சூழலில் வளர்க்கப்பட்டு, இயற்கையாகவே கிட்டும் பசுவின் பாலுக்கு மட்டுமே பொருந்தும்.
- செயற்கையான சூழலிலோ, செயற்கையான தீனிகளைத் தின்றோ, ஊசி மருந்துகள் இடப்பட்டோ, அளவுக்கு மீறி கறக்கப்பட்டோ கிட்டும் பால், நமது ஆரோக்கியத்திற்கு கெடுதலையே விளைவிக்கும்.
- கலப்படம் செய்யப்படும் பாலும், பால் பவுடரிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பாலும் நிச்சயமாகவே பெருந்தீங்கு விளைவிக்கும்.
- எருமைப் பால் நல்லதல்ல.
- அதிக உடல் உழைப்பு உள்ளவர்களுக்கு இயற்கையான பசுவின் பால் சிறந்த உணவுதான். ஆனால் உடல் உழைப்பு குறைந்தவர்கள் மிகக் குறைவாகவே இயற்கையான நல்ல பாலையும் உபயோகிக்க வேண்டும்.
- பாலை ஆடை படரக் காய்ச்சி உபயோகிப்பதும், பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் திண்பண்டங்களும் தீங்கானவை.
- தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக கொடுக்கப்படும் செயற்கைப் பால் உணவுகள் குழந்தைகளுக்கு அதிக தீங்கையே செய்யும்.
- பாக்கெட் பால் வகைகள் அனைத்தும் ஆரோக்கியத்திற்கு நாளடைவில் கேடு தரும்.
- பசுவின் பாலை விட, சோயா பால், தேங்காய் பால், கொண்டைக் கடலைப் பால் ஆகியன சிறந்தவை.
- கறந்த 1/2 மணி நேரத்திற்கு தாமதமாக உபயோகிக்கப்படும் பாலும், வெகு நேரம் காய்ச்சப்படும் பாலும், பாக்கெட் பாலும், வாசனை சுவை சேர்க்கப்படும் பாலும், கொழுப்பு ஊட்டப்பட்ட பாலும் உபயோகிக்க லாயக்கற்றவை.

ரத்தினச் சுருக்கமாக:

- அதிக உடல் உழைப்பு செய்பவர்களுக்கு மட்டுமே பசுவின் பால் - அதாவது இயற்கையான பசுவின் பால் நல்ல உணவு.
- இதரர்களுக்கு இயற்கை பசுவின் பால்கூட ஆரோக்கிய உணவாகாது.
- இயற்கைக்கு மாறான பாலும், பால் பொருட்களும் எல்லோருக்கும் தீங்கானவை.

- நிறைவு.

சித்தர்களின் ஆன்மீக நெறியும், அழியாத மருத்துவமும் - 1

அ.நி.தாராபுரம் சுருணி மகன், M.A., M.Ed., B.Lit., RIMP.,

தமிழ்ப் பண்பாட்டுக்கு அடித்தளமாக விளங்கிய சித்தர்கள், உயர் தனிச் செம்மொழியாகிய தமிழில் பல பாடல்களைப் பாடித் தமிழ் மண்ணின் பெருமையை உலகெங்கும் முழங்கச் செய்திருக்கிறார்கள். மனித நேயமும், மங்காத நற்பண்புகளும் கொண்ட சித்தர்கள் இறைவனை அடைவதற்குச் சாதி சமயத் தடைகள் எதுவுமில்லை என்பதை நிருபித்துக் காட்டியவர்கள். சித்தர்களின் பாடல்கள் உடம்பையும், உள்ளத்தையும், உயிரையும் ஆராய்கின்ற பேரிலக்கியமாக விளங்குகின்றன. ஆன்மீக நெறியை இவ்வுலகிற்குப் பரப்புவதற்கு அவர்கள் செய்த தொண்டுகளையும், அந்த ஆன்மீக நெறிக்கு வலிமை ஊட்டும் மருத்துவத்திற்கு அவர்கள் ஆற்றிய நற்பணிகளையும் உலகம் உள்ளளவும் எவரும் மறக்க முடியாது.

சித்தர்கள் என்பவர்கள் யார்? : சினத்தை அடக்கி மனம், வாக்கு, காயம் ஐம்புலன்கள் முதலான அனைத்தையும் தகர்த்தெறிந்து ஆணவத்தை வேரோடு அறுத்தவர் எவரோ, அவரே சித்தர்கள் எனப்படுவார். மனதை மட்டும் அடக்கித் தானாகிய ஆணவத்தை அடக்க முடியாமல் போனால், எண் வகைச் சித்திகள் பெற்றும் எவ்விதப் பயனுமில்லை என்று தாயுமானவர் தமது பராபரக் கண்ணியில் குறிப்பிட்டுள்ளார். நுணுக்கமான அறிவு பெற்றவர்கள், சித்தி அமையப் பெற்றவர்கள், பெறும் பேறு பெற்றவர்கள், வீட்டின்பம் அடைந்தவர்களே "சித்தர்கள்" என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள். முக்தி நிலையை அடைந்த தத்துவ ஞானிகளே சித்தர்கள் என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள். இவர்கள் நல்வினை, தீவினையிலிருந்து நீங்கியவர்கள் ஆவார்கள். இறைவனைத் தன் மெய் உணர்வால் கண்டு தெளிவு பெற்றவரே சித்தராவார். இக்கருத்தைத் தேவாரம் மிக அழகாக எடுத்து இயம்புகிறது.

மனம், புத்தி, சித்தி, அகங்காரம் என்பனவற்றுள் சித்தம் எனப்படுவது எண்ணியதைத் திண்ணமாக முடிப்பது ஆகும். சித்தர்கள் மனித நேயம் கொண்டவர்கள். உலகம் உய்யவும், மனித உயிர்கள் நிலை பெற்று வாழவும் தங்களால் இயன்ற தொண்டுகளைச் செய்து மகிழ்ந்தவர்கள். இவர்கள் காமம், வெகுளி, மயக்கம் எதுவும் இல்லாத ஒழுக்கத்தினை உடையவராக வாழ்ந்தார்கள். முக்கால நிகழ்வுகளையும் முழுமையாக உணர்பவர்கள் ஆவார்கள். சித்தர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மருத்துவம்தான் "சித்த மருத்துவம்" என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்தச் சித்த மருத்துவம் மனிதர்களின் பிணிகளை வேரோடு அறுப்பது மட்டுமல்லாது ஆன்மீக உணர்வுகளை எழுச்சியுடன் தந்திடும் அற்புத மருத்துவமாகும்.

- வளரும்.

வாட்டம் உனக்கேன் மகிழ் - 30

புலவர் மு.சு.அரசன், பி.இ.எம்.ஐ.இ., விழுப்புரம். 94862 82160

கவலை ஒழிய பதினோராவது வழி: அறியாமை அகற்றிடுவது தான்: நல்லவை செய்யாமைக்கும் அல்லவை செய்வதற்கும் முக்கிய காரணம் அறியாமையேயாகும்.

வாழ்க்கைச் சிக்கல் : நடப்புக்கும் நினைப்புக்கும் இடையில் காணும் முரண்பாடே வாழ்க்கைச் சிக்கலுக்கும், கவலைக்கும் அடிப்படைக் காரணம்; இதைப் போக்கிட நல்லதைச் செய்தல் வேண்டும்; அதற்கு திட்டமிடும் அறிவு வேண்டும். எண்ணித் துணிக கருமம். அல்லதை அகற்றிட வேண்டும்; அதற்கு விளைவறிந்த விழிப்பு நிலை வேண்டும். அத்துடன் தவறுகளை நீக்கிடும் அல்லது திருத்திக் கொள்ளும் மனத் திண்மை அல்லது வைராக்கியம் வேண்டும். இதனை அகத்தே நிகழும் ஆய்வு என்றிடுவர் சான்றோர் பெருமக்கள். ஒவ்வொரு நாளும் தற்சோதனை செய்தார் காந்தி மகான்; அதன் பேர்தான் சத்திய சோதனை. - வளரும்.

சிறப்பு யோக வாழ்வு பயிற்சி
நாகர்கோவில் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை

இடம் : விவேகானந்தர் கேந்திரம், கன்னியாகுமரி

நாள் : 1.1.2010 வெள்ளி மாலை 3.00 மணி முதல்
3.1.2010 ஞாயிறு மதியம் 1.30 மணி வரை

நடத்துபவர் : பேரா.A.S.இராதாகிருஷ்ணன்

நன்கொடை : ரூ.450/- (உணவு, தங்குமிடம் உட்பட)

தொடர்பு : 94434-16855, 94435-95052

விவேகானந்த கேந்திரத்தில் அறை வேண்டுவோர் நேரடியாக தொடர்பு கொள்ள: 04652-246250, 246232.

மேடைப் பேச்சாளராக பயிற்சி!

நேரம் : 16 மணிகள். காலை 10 மணி முதல் மதியம் 2 மணி வரை

நாள் : 6,13,20,27.12.09 (நான்கு ஞாயிறு)

இடம் : பா.நா.புதூர் அறிவுத் திருக்கோயில்,
முல்லை நகர் பஸ் ஸ்டாப், மருதமலை ரோடு, கோவை - 41.

நன்கொடை : ரூ.500/- (மதிய உணவுடன்)

தொடர்பு : 97893-75278, 98421-12668

பழநியின் மகத்துவம் - 4

அ.நி.R.காயத்திரி, பழனி. 92455-76197

போகர் சிலையை செய்ய நவ பாஷாணங்களை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்ததற்கு காரணம் நவ பாஷாணம் எனப்படும் 9 பாஷாணங்களும் 9 கோள்களுடன் தொடர்புடையது. நவ் கோள்கள் நம் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்போடு தொடர்புடையது என்பது நம் அனைவரும் அறிந்த ஒன்றாகும். ஒவ்வொரு கோளினாலும் மனிதனுக்கு எந்தவித பாதிப்பு வரும் என்பதை உணர்ந்து, அதற்கேற்ற பாஷாணத்தையும் தேர்ந்தெடுத்து, சிலை செய்துள்ளார். அதனால், பழநி செவ்வாய் தோஷம் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமல்ல, நவ கோள்களினால் ஏற்படும் உடல் பிணிகளுக்கும் உளப் பிணிகளுக்கும் மருந்தளிக்கும் இடமாகும். இந்த நவ பாஷாண சிலைக்கு அபிஷேகம் செய்யப்படும் அனைத்தும் மருத்துவ குணம் பெறுகிறது. ஆனால், கிட்டதட்ட 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன் உருவாக்கப்பட்ட இந்த சிலைக்கு, எவ்வளவு அபிஷேகங்கள் செய்யப்பட்டிருக்கும்! இருந்தாலும் இந்த சிலை சற்றும் கரையாமல், அதன் தோல்கூட உரிந்து, உதிர்ந்து போகாமல், கலை இழக்காமல் அப்படியே இருக்கிறதென்றால், போகர் எப்படி இந்த பாஷாணங்களை உருக்கி, இறுக வைத்து, மனிதனைப் போலவே உருவமும், உயிரோட்டமும் உள்ள சிலையை படைத்தார் என்பதை நினைக்கும்பொழுது, சித்தர்களின் திறமையை எண்ணி பூரிப்படையாமல் இருக்க முடியாது. வியர்த்துக் கொண்டே இருக்கும் சிலையின் சூட்டைத் தணிக்க பகல் முழுவதும் அபிஷேகங்களும் இரவு நேரத்தில் சாத்துப்படி சந்தனமும் பூசப்படுகிறது என்பதை பார்த்தோம். வியர்த்து, வழிந்த சந்தனம் கௌபீன தீர்த்தம் என்றும், மீதமுள்ள சந்தனம் "ராக்கால சந்தனம்' என்றும் காலையில் விஸ்வருப தரிசனம் செல்லும் பக்தர்களுக்கு அளிக்கிறார்கள்.

பழநி மலை மூலிகைகள் நிறைந்த இடமாகும். கிரி வலம் சுற்றும்பொழுது, மூலிகைகள், கடம்ப மலர், நாகலிங்க மலர், மகிழம்பூ ஆகிய மலர்களின் மணத்தோடு வீசும் காற்று நம் உடலில் படும்பொழுது, நோய் தீர்க்கும் மருந்தாக செயல்படுகிறது. அது மட்டுமல்ல, பொதிகை மலையிலிருந்து வரும் தென்மேற்குப் பருவ காற்று, அம் மலையில் உள்ள சஞ்சீவி மூலிகைகளின் நறுமணத்தோடு வருவதால், அதுவும் உடல் நலனுக்கு ஏற்றதாக உள்ளது. காற்று எப்பொழுதும் வீசும் என்றாலும், பருவ காலமாகிய சித்திரை மாதக் கடைசியிலும், வைகாசி மாதம் ஆரம்பத்திலும், தென்மேற்கு பருவ காற்று பொதிகை மலையில் இருந்து அதிகமாக வீசுவதால், அந்த நாட்களில் 'அக்னி நட்சத்திரக் கழிவு' என்ற பெயரில் பக்தர்கள், உண்மையான

காரணம் தெரியாமலேயே, கிரி வலம் வருகிறார்கள். பழனி மலையானது பூஜை, விரதம், யாகம், திருவிழா என்று எதுவுமே தேவையற்ற அற்புதமான இடமாகும். சுவாமி சிலையை தரிசிக்கும் பொழுது, அதிலிருந்து வரும் கதிர் வீச்சானது, நமது உடலில் சுழுமுனையின் மூலம், இரத்தத்தில் கலந்து, சுக்கிலத்தை அடைவதால், குழந்தை இல்லாதவர்களுக்கும் கூட கரு உண்டாகும் வாய்ப்பு உள்ளது. சுக்கிலத்தில் மணி (கரு) உருவாவதால், சுக்கில மணி என்பது மருவி சுப்புரமணி என்ற பெயரும் வந்தது.

இழுவை வண்டியில் (Rope car) செல்லும்பொழுது, சற்று உயரத்தில் காணப்படும் பாறைகளில் ஒரு பாறை இரண்டாக பிளந்து அதிலிருந்து ஒரு மரம் வளர்ந்திருப்பதை பார்க்கலாம். அதற்கு சற்று பின்புறம் பஞ்சவர்ணக் குகை உள்ளது; அதன் நுழைவாயில் ஒன்றுதான் என்றாலும், உள்ளே ஐந்து வழிகள் இருக்கின்றன. இதுதான் போகர் இருக்கும் இடத்திற்குச் செல்லும் நுழைவாயில். இதன் உள்ளே செல்பவர்கள் இறந்து விடுகிறார்கள் என்ற காரணத்தினால், அந்த வழி அடைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த குகை ஆரம்பமாகும் இடம் கிரி வீதியில் உள்ள அழகு நாச்சியம்மன் கோயிலாகும். சுவாமி தரிசனம் செய்து வெளியே வரும்போது இடது புறமுள்ள மடப்பள்ளியின் பின்னே கானா சுனை உள்ளது. அதற்கு முன்னே மண்டபங்கள் எழுப்பப்பட்டு விட்டதால் சுனையை காண முடியாது. பழநி மலை கவிழ்த்து வைத்த பானையைப் போன்ற அமைப்புடையது. மேலே பாறைகள், மரங்கள் இருந்தாலும், உள்ளே முழுவதும் வெற்றிடம்; குகைகள் உள்ளன. இங்கே எத்தனை சித்தர்கள், எத்தனை யோகிகள் வாழ்ந்தார்கள், வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது யாராலும் தெரிந்து கொள்ள முடியாத ஒன்றாகும். அதிசயம் அநேகமுற்ற பழநி மலையை காசிக்கு மீறிய பழநாபுரி என்று கூறலாம். - நிறைவு

மோனத்தில் விரிந்த உணர்வலைகள் - 2

அகம் பிரம்மாஸ்மி!

அ.நி.து.பே.வி.நாகேஸ்வரன், காஞ்சிபுரம். 99441 42267

முதலில் தன்னை அறிய வேண்டும்; தன் நிலை உணர வேண்டும்; தனக்குள் இருக்கும் அளப்பறிய காந்த சக்தியை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும். இந்த காந்த சக்திதான் உடல் இயக்கத்தையும், மன இயக்கத்தையும் நடத்திக் கொண்டிருக்கும் மஹா சக்தியாகும். இந்த சக்தியை மின்சார சக்தியுடன் ஒப்பிடுகிறார் நம் மகரிஷி அவர்கள். அந்த சக்தியின் ஆற்றலை உணர்வு பூர்வமாக உணரலாமே தவிர, புறக் கண்களால் அறிவது இயலாது. அதேபோல்தான் காந்தமும். இருப்பினும் காந்தம் இல்லாத இடமே இல்லை. சுத்த வெளியே காந்தக் கரைசலாகி, தன்னிடமிருந்து பிரிந்த விண் களமான பிரபஞ்சத்தை காந்த களமாக்கி விட்டது. இந்த சக்தியே பிரபஞ்சத்தில் வான் காந்தமாகவும், அதன் விளைவால் உயிர் இனங்களில் சுழல்வதை ஜீவ காந்தமாகவும் உணர்கிறோம். இதனை முழுவதுமாக உணர்ந்து இன்பமுற, தன்னை அறிந்து அதன் மூலமான வான் காந்தத்தையும், இதன் மூலமான சுத்த வெளியையும் உணர வேண்டும். மனித உயிர் எதனையும் புறக் கண்களால் பருப் பொருளாக கண்டே பழகிக் கொண்டு விட்டது; அப்பழக்கத்திற்கு விளக்கம் காணாமல், அதனை வழக்கமாக்கிக் கொண்டு வாழ்க்கை ஆக்கி, அதிலேயே மூழ்கி எழ முடியாமல் அமிழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் ஆறறிவு கொண்ட மனித உயிர்களிடத்தில் பதிந்துள்ள விலங்கினப் பதிவுகளே, அறுகுணவயப்பட்ட நிலையே.

எழுச்சியுறாத நிலையில் இறைநிலை இருந்த வரை அது சிவமாக, கடலாக, பெரு வெளியாக, சுத்த வெளியாகத்தான் இருந்தது. அது தன்னை அறிய முற்பட்டதால்தான் தானாகவே தன் அழுத்தத்தினால் உந்தாற்றலாக, தன்னுள் இருந்த இறைத் துகள்களான காந்தத்தை, சுழற்சி பெற்ற நிலையில் சக்தியாய் வெளிப்படுத்தியது. இதனை புறக் கண்ணால் காணவே, அதற்கு ஓர் புற உருவத்தை அக்கால ஞானியர்கள் அமைத்தனர். ஆனால் அதற்கு தகுந்த விளக்கத்தை அவர்களால் கொடுக்க இயலவில்லை; அவ்வாறு தகுந்த விளக்கம் கொடுத்திருந்தாலும் அதனை புரிந்து கொள்ள இயலாத நிலையில் இருந்தது அக்கால மனித குலத்தின் அறிவு நிலை; காரணம் விஞ்ஞானம் வளர்ச்சி அடையாத நிலை. இதனை விளக்கவே, சாம்யமாக உருவம் அமைக்கப்பட்டது - அதுதான் எழுச்சியற்ற நிலையில் நேர் கோடாக நீளவாட்டமாக, அடியும் முடியும் அற்ற லிங்க வடிவம்; இதனையே சிவம் என்றனர். இது கடல். இதில் எழுந்த அலைதான் சக்தி; அதனை லிங்கத்தின் கீழ் வட்ட படிவமான ஆவுடையவராக

அமைத்தனர். இதுதான் சிவனிடத்தில் இருந்த காந்த சக்தி, எழுச்சியுற்ற நிலையான வெறும் அலை. இவ்வலை சிவமான கடலின் வெளிப்பாடுதானே! இதுவே ஜீவன். இதனையே மகரிஷி ஆதியென்னும் பிரம்மமது கடல்போல் ஒன்று, அதிலெழுந்த ஜீவனெல்லாம் அலைபோல் ஆச்சு! என்று உணர்ந்து உணர்த்தினர். மேலும், கடவுள் நிலையறிய வேண்டுமானால், முதலில் காந்த நிலையறிய வேண்டும் என்பதை உணர்த்த, காந்த நிலையறியாமல் கடவுள் நிலையறிவதோ, கருமையம் அறியாமல் அறிவுதனை அறிவதோ! என்றும் உரைத்தார்.

அப்படியெனில், நாம் ஜீவ காந்தத்தின் மூலமான பிரம்மமாகிய சிவம்தானே! அதிலிருந்து பிரிந்த பின்னம் தானே! தான் ஆடாமல் அசையாமல் இருந்து கொண்டு, தன்னுள் உள்ள சக்தியான அலையை ஆட்டிக்கொண்டு உள்ள சிவம்தானே நாம்! இதைத்தான் ஆதிசங்கரர், நீ அதுவாய் இருக்கிறாய், தத்வமஸி! என்றார். இதனையே வள்ளலார், தன்னையறிந்து இன்பமுற வெண்ணிலாவே என்று கேட்கிறார். எனவே, முழுமை கடலாகிய, நிலையாகிய, சிவத்தில் உள்ள அலையே ஜீவனாகிய நாம். ஆகையால் நாமும் பிரம்மம்! உலகில் உள்ள அனைத்தும் பிரம்மமே! இதில் நீ யார்! நான் யார்! பிரிவேது! இதனை உணராது, ஒரு பிரம்மம் மற்றொரு பிரம்மத்தை தன் நிழலாக நினைத்துக் கொண்டு உள்ளது. எனவே, எழுச்சியுறாத நிலையில் அனைவரும் சிவமே! எழுச்சியுற்ற நிலையில் அனைவரும் சிவனின் சக்தியே! அப்படியெனில் நாம் யார்? நாம்தான் பிரம்மம். அஹம் பிரம்மாஸ்மி! ◎

ஆன்மீகம் அறிவோமா - 1

அ.நி.R.சாந்தா தேவி, தர்மபுரி. 94431 69838

ஆன்மீகம் என்றால் என்ன? : ஆன்மீகம் என்றாலே நம்மில் பல பேர் நினைப்பது நம் வாழ்க்கைக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத, தேவையில்லாத ஏதோ ஒன்று என்பதாகும். அதாவது, ஆன்மீகத்தினால் நாம் அனுபவிக்கும் சுகத்தை இழந்து விடுவோம் என்று அறியாமையால் எண்ணுகிறோம். **ஆன்மீகம் என்பது ஆன்மாவை அறிவது என்று பொருள்.** அது மட்டுமல்ல அதற்கு மேலாக தன் அறிவால் அறிவை உணர்ந்து, தனது வாழ்க்கையை சீரான வழியில் நடத்துவதற்கு ஏற்ற ஒரு கல்விதான் ஆன்மீகம் என்பதை நாம் உணர வேண்டும். ஆன்மீகம் என்றாலே பலர் பயப்படுகின்றார்கள். இந்த சின்ன வயதில் எதையும் அனுபவிக்காமல் தன்னை அடக்கி வாழ வேண்டுமா! என்ற கேள்வியை எழுப்புகிறார்கள்.

ஐம் புலன்களையும், ஆசைகளையும் மட்டும் அடக்கி ஆள்வது ஆன்மீகம் அல்ல. ஐம்புலன்களால் இயங்கி கொண்டிருக்கும் நம் வாழ்க்கை முறையை நெறிப்படுத்தி சிக்கல் இல்லாத வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கும், வந்த சிக்கலை எப்படி தீர்த்துக் கொள்வது என்ற வழியை, அறிவை, நமக்கு உணர்த்துவதற்கும் ஏற்ற கல்வியே **ஆன்மீகம்** என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆன்மீகம் என்றாலே துறவரம்; காவி உடை அணிந்து கொண்டு காட்டில் தவம் செய்ய, இல்லற வாழ்க்கையை துறந்து செல்ல வேண்டும்! என்ற கருத்து ஒரு காலத்தில் இருந்தது உண்மையே. புரியாத, அறிவில் வளர்ச்சி அடையாத காலத்தில் இருந்த கருத்து. ஆனால், இந்த கருத்தை மாற்றி அமைத்தவர் நம் குருநாதர் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள். ஆன்மீகம் கஷ்டமானது அல்ல, அனைவரும் கடைபிடிக்க எளிமையானதுதான் என்ற கருத்தை சுட்டிக் காட்டியவர் அருள் தந்தை.

- வளரும்.

உன்னத உறவுகள் - 4 (மார்ச் 2009 தொடர்ச்சி)

அ.நி.வெ.இரா.தனகோபால், பவானி சாகர். 98429-16916

உறவுகள் இல்லாமல் வாழ்க்கை இல்லை என்ற நிலையில், இறுக்கப்பட்ட வாழ்க்கை முறையில் பந்தத்தையும் பாசத்தையும் இணைத்துக் கொண்டு பல்வேறு சிக்கல்களுக்கு ஆளாகி வாழ்க்கையில் எப்போதும் துன்பங்களையே அனுபவித்துக் கொண்டு வருகிறோம். சிக்கல்களே இல்லை என்றாலும், வருத்தியாவது சிக்கல்களை உருவாக்கிக் கொண்டு வாழ்வது என்ற முடிவெடுத்து விடுகிறோம். இவ்வாறு சிக்கல்களை உருவாக்குவதற்கு உறவுகள் பெரிதும் துணை புரிகின்றன என்பதைவிட காரணமாக இருக்கின்றன என்பதுதான் உண்மை.

இத்துணைப் பெரிய துன்பச் சுமையிலிருந்து எப்படி விடுபடுவது? அதற்கு காரணமாயிருக்கிற உறவுகளை எப்படி வகைப்படுத்திக் கொள்வது? என்பதையெல்லாம் ஆராய்ந்தால் சரியான வழி பிறக்கும். தொப்புள் கொடி உறவு என்போமே, அது கருவிலே தாய் தந்தையரின் வித்து சக்தியினின்று கிடைக்கப் பெற்ற உறவு. கருவிலேயே அந்தக் குழந்தை எப்படியெல்லாம் வாழும், எவ்வெவ்வகையில் துன்பச் சுமைகளை சுமக்கும், பெற்றோர்களின் மறு பிறப்பான அக்குழந்தையிடம், பெற்றோர்களிடமிருந்த அத்தனைப் பதிவுகளும் பதிவாகி தாய் தந்தை என்ற உறவு தொடங்கி விடுகிறது. தாயின் அரவணைப்பிலும் கருணையிலும் அக்குழந்தை வளர்க்கப்படுகிறது. தாயின் உள்ளுணர்வு அக்குழந்தையின் தேவையை உணர்ந்து கொள்கிறது. அத்தனை நெருக்கம், அத்தனை உறவின் அழுத்தம். பாலுக்கு அழுவதும், உடல் நிலை சரியில்லாமல் அழுவதும் குறிப்பாலேயே உணர்ந்து கொள்ளக்கூடிய அறிவும் ஆற்றலும் அத்தாயிடம் இருப்பதைக் கண்டு வியக்கிறோம்.

தாலாட்டுப் பாட்டில் தனது உள்ளக் கிடக்குகளை வெளிக் கொணர்ந்து குழந்தையைத் தூங்க வைக்கிறாள். இப்போதெல்லாம் தாலாட்டுப் பாட்டிற்கு குழந்தை ஏங்குகிறது. தாயின் பராமரிப்பு பெரும்பாலும் இயந்திரச் செயலாக மாறி விட்டது. காலம் மாற மாற உறவுகளுக்கிடையேயும் பெரும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு விட்டன. பழைய பண்பாடுதான் நமது வளர்ச்சிக்கு அடிப்படை என்பதை நாம் மறந்து விடக் கூடாது. குழந்தையைப் பெற்றவளே வளர்ப்பது போய், சம்பளத்திற்கு ஆயா வைத்துக் கொள்ளும் பழக்கம் பரவலாகி விட்டது; இது பல விதங்களில் அக்குழந்தையின் எதிர் காலத்தில் முரண்பாடான விளைவுகளை ஏற்படுத்திவிடக் கூடும். தாயிடமிருந்து பெறப்பட்ட பதிவுகள் செயல்படத் தொடங்கும்போது, வளர்க்கின்ற ஆயாவிடமிருந்து பெறப்பட்ட பழக்க வழக்கங்களும் பதிவுகளாகி முரண்பாட்டை உருவாக்கி விடும்.

- வளரும்.

வீடுகள் தோறும் வேதாத்திரியம் கற்பிப்போம்!

நிகழ்ச்சி நிரல்

ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோவில் (போன்:04253-288733,288755; Fax: 288744)

1,2,3.12.09	- அருள்நிதியர் பயிற்சி
2-6.12.09 (5 days)	- Foundation Course (English)
4,5,6.12.09	- பிரம்மஞான விளக்கப் பயிற்சி
7-11.12.09	- விஷன் நேரடித் தொடர் வகுப்பு
14-18.12.09	- விஷன் நேரடித் தொடர் வகுப்பு
21-25.12.09	- விஷன் நேரடித் தொடர் வகுப்பு
28-31.12.09	- கன்னட பிரம்மஞான அருள்நிதியர் பயிற்சி

டிசம்பர் 30 முதல் ஜனவரி 3 வரை முழுமை நல வாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோகா (தமிழ்)

ஒவ்வொரு மாதமும் முதல் ஞாயிறு காயகல்பம்: முறையே முதல், இரண்டு, மூன்று, நான்காம் சனி, ஞாயிறு கிழமைகளில் 1,2,3,4-ம் நிலை அகத்தாய்வு பயிற்சிகள் நடைபெறும். தினசரி காலை 10.30 மற்றும் மாலை 4.30 மணிக்கு தவம், சிந்தனை விருந்து, மகரிஷி அளிக்கும் சிந்தனை விருந்து CD நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். மாதம் முழுவதும் மௌனம் நிகழ்ச்சி நடைபெற உள்ளது. பயிற்சி நன்கொடை, உணவு, தங்குமிடம் (Dormitory) அனைத்திற்கும் நாள் ஒன்றுக்கு நன்கொடை ரூ.100.00 மட்டும்.

முழுமை நல வாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோகாப் பயிற்சி: டிசம்பர்30 முதல் ஜனவரி 3 வரை (5 நாட்கள்) இயற்கை எழில் கொஞ்சும் மேற்கு மலைச் சாரலில் ஆழியாறு அணைக்கருகில் அமைந்துள்ள அறிவுத் திருக்கோயில் வளாகத்தில் நடைபெறுகின்ற ஆளுமைப்பேறு திறனூக்கப் பயிற்சியில் உடல் நலம் காண உடற் பயிற்சி, மன அமைதி, நிறைவு பெற தியானப் பயிற்சி, குடும்ப அமைதி, நட்பு நலம், செயல் திறன், அறிவுக் கூர்மை, நினைவாற்றல், குணநலப்பேறு போன்றவைகள் அடைய அகத்தாய்வு பயிற்சிகள், நோயின்றி நீண்ட நாட்கள் வாழவும், இளமை காக்கவும் காயகல்ப பயிற்சி, 5 நாட்களில் கற்று தரப்படுகின்றது. பயிற்சி கட்டணம், உணவு, குறிப்பேடுகளுக்காக ரூ. 1000.00 நன்கொடை. கலந்து கொள்ள விரும்பும் புதிய அன்பர்கள் ரூ.1000.00க்கான டிமாண்ட் டிராப்ட் (DD in favour of V.M.K.Y.K.K.R.F payable at pollachi) மற்றும் விண்ணப்பத்தில் 1. பெயர் 2. ஆண்/பெண் 3. வயது 4. முகவரி. 5. தொழில் முதலிய விபரங்களுடன் பயிற்சி தேதிக்கு முன்னர் விண்ணப்பிக்க வேண்டும். 14 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண், பெண் இருபாலரும் கலந்து கொண்டு பயன் பெறலாம்.

தங்குமிட வசதிகள் :

1. இருவர் தங்கும் அறை நன்கொடை, ஒரு நாளைக்கு ஒரு நபருக்கு ரூ.125.00 வீதம் 5 நாட்களுக்கு ரூ.625.00
2. இருவர் தங்கும் அறை நன்கொடை, ஒரு நாளைக்கு ஒரு நபருக்கு ரூ.200.00 வீதம் 5 நாட்களுக்கு ரூ.1000.00
3. இருவர் தங்கும் A/C அறை நன்கொடை, ஒரு நாளைக்கு ஒரு நபருக்கு ரூ.300.00 வீதம் 5 நாட்களுக்கு ரூ.1500.00

தங்கும் அறைக்கான நன்கொடையினை பயிற்சியின் போது நேரில் செலுத்திக் கொள்ளலாம்.

விபரங்களுக்கு : அறிவுத் திருக்கோயில், அருட்பெருஞ்ஜோதி நகர், ஆழியாறு, பொள்ளாச்சி 642 101
போன் : 04253-288733, 288755, Fax: 288744 E-Mail :aoaliyar@vethathiri

---

1. கோவை மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை

i. செல்வா கோல்டு கவரிங் மையம், காந்திபுரம், கோவை-12 2234242

1.12.09	- ஆன்மீக அறிமுக வகுப்பு (மாலை 6.30)	- அ.நி.செல்வராஜ்.
2-13.12.09 (12 நாட்கள்)	- முழுமை நல வாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோக பயிற்சிகள்	

மூன்று அமர்வுகள் : காலை 6.00 - 8.00; பகல் 10.00 - 12.00, மாலை 6.00 - 8.00

6.12.09	- காயகல்பம்	- பேரா.K.சித்ரா
5,6.12.09	- அகத்தாய்வு 1	
12,13.12.09	- அகத்தாய்வு 2	- பேரா.A.சுப்ரமணி
19,20.12.09	- அகத்தாய்வு 3	- பேரா.R.பத்மாவதி
26,27.12.09	- அகத்தாய்வு 4	- பேரா.K.சித்ரா

செல்வா கோல்டு கவரிங், உப்பு கிணறு சந்து.

தினசரி காலை 9.00 - 10.00 - தவம் தத்துவ விளக்கம் - அ.நி.C.K.பெருமாள், அ.நி.S.செல்வராஜ்

2. தேவாங்க உயர்நிலை பள்ளி வளாகம் (9944448989) பிரதி ஞாயிறு தோறும் மாலை 6.00-7.30

6.12.09	- உலக அமைதி	- பேரா.சக்தி குமாரவேல்
13.12.09	- மனோ சக்தியால் உலகை வசப்படுத்தலாம்	- பேரா.சுசீலா மூர்த்தி
20.12.09	- தவத்தின் மேன்மை	- பேரா.மீனா சத்தியமூர்த்தி, பெங்களூர்.
27.12.09	- வானியலும் ஜோதிடமும்	- பேரா.அருணாசலம், திண்டுக்கல்.

3. கோவை பேரூர் செட்டிப்பாளையம் அறிவுத் திருக்கோவில் (போன்: 2608179, 9790604206)
தினசரி காலை 7.00, பகல் 11.00 மாலை 5.30 தவம், தத்துவ விளக்கம்

4. ஒண்டிப்புதூர் தவ மையம் (2273498, 9345683567) காலை, மாலை தவம் தத்துவ விளக்கம்.

18.12.09	- சிந்தனை விருந்து	- து.பே.C.K.பெருமாள்

வீதிகள் தோறும் மனவளக்கலை மன்றங்கள் அமைப்போம்!

5. மதுக்கரை மார்க்கெட் தவமையம் (99942-30051, 97897-29125);

6. கணபதி புதூர் தவ மையம் (98433-15399, 2512548);

7. கணபதி தவ மையம் (2394910, 2471486)

8. குனியமுத்தூர் தவ மையம் (2252899)

5.12.09 - சிந்தனை விருந்து - து.பே.C.K.பெருமாள்

9. சாயிபாபா காலனி அன்னை தியான மையம், K.K.புதூர் (2439372) 10. துடியலூர் விஸ்வநாதபுரம் தவமையம் (2541546, 2456934)) 11. நரசிம்மநாயக்கன் பாளையம் தவ மையம். (93456-45208)

12 லாலி ரோடு சுப்பிரமணியபுரம் (அறிவகம்) தவமையம், GVD லேஅவுட் 55405200 98940-30153

13. பூ மார்க்கெட் தவ மையம் 98435-15214, 94433-77380, 98940-30153.

17.12.09 - சிந்தனை விருந்து - து.பே.C.K.பெருமாள்

14. கோவை ஆர்.எஸ்.புரம் ஆன்மீக மையம் (இரத்தின விநாயகர் கோவில்) 2434008.

15. பாப்பநாயக்கன் பாளையம், மணி ஃபீடர் ஸ்கூல் தவமையம், 2215180.

1.12.09 - சிந்தனை விருந்து - து.பே.C.K.பெருமாள்

16. ராஜவீதி மையம், ராகவேந்திரா காம்ப்ளக்ஸ், 2381021, 5576664, 98942 55358

17. L.I.C.காலனி செல்வபுரம் தவமையம், 9843034115 ;

18. சூலூர் தவ மையம் கலங்கல் பாதை, 5587948, 9443720475; 19. பிரபு நகர் தவமையம், சுண்டக்காமுத்தூர் ரோடு. (234096): 20.சின்னியம்பாளையம் தவ மையம் 98422-17177

21. பெரியகடை வீதி (வாசவி) மையம் போன்: 2392103, 2396275

22. வரதராஜபுரம் தவ மையம் கஸ்தூரிபாகாந்தி நகர், 98940-67794, 98946-11957

23. வரதராஜபுரம் மகளிர் தவ மையம் AKG நகர் (2590854, 99527-19459):

2,3,12.09 - அகத்தாய்வு 1 - பேரா.P.M.சரோஜா

14.12.09 - சிந்தனை விருந்து - து.பே.C.K.பெருமாள்

20.12.09 - காயகல்பம் - பேரா.P.M.சரோஜா

22,23.12.09 - அகத்தாய்வு 2 - பேரா.P.M.சரோஜா

24. PRS (காவலர் குடியிருப்பு) தவ மையம், RTO அலுவலகம் எதிரில், (98941-33699)

10.12.09 - சிந்தனை விருந்து - து.பே.C.K.பெருமாள்

25. வீரியம்பாளையம் தவ மையம், காளப்பட்டி ரோடு. (99942-34339)

26. வட மதுரை தவ மையம், 3/58, V.M.K.Nagar 198435-14359, 98435-15214

2.பா.நா.புதூர் ஆன்மீக அறக்கட்டளை ஆனந்தா நகர். (9842752564, 9842033795, 9751125976) அறிவுத்திருக்கோயில் (9842752564, 9842033795, 9751125976)

பிரதி வியாழன் காலை 11.00 12.00 வானியலும் ஜோதிடக் கலையும் - Er.சங்கரன்,Retd.Principal.

6.12.09 - மேடைப் பேச்சு பயிற்சி ஆரம்பம்

6,7.12.09 - அகத்தாய்வு 3 - பேரா.சுசீலா மூர்த்தி

13.12.09 - மனோசக்தி (காலை 10.00 - மாலை 5.00 வரை) - பேரா. மீனா சத்தியமூர்த்தி, பெங்களூர்.

13.12.09 - இயற்கை உணவு செய்முறை (நன்கொடை ரு.50.00)

16.12.09 - சிந்தனை விருந்து - து.பே.C.K.பெருமாள்

20.12.09 - உடல் நோயறிய உள்ளங்கை ஸ்கேன் (நன்கொடை ரு.50.00)

வடவள்ளி தவமையம்

10.12.09 - சிந்தனை விருந்து - து.பே.K.ஜோதிமணி

24.12.09 - சிந்தனை விருந்து - து.பே.C.K.பெருமாள்

வீரகேரளம்

2.12.09 - சிந்தனை விருந்து - து.பே.C.K.பெருமாள்

தமிழ்நாடு வேளாண்மை பல்கலைக் கழகம் தவ மையம் (9842752564, 99760-76909)

8,15,22.12.09 - சிந்தனை விருந்து - து.பே.கலைவாணி

V.G.ராவ் நகர் தவ மையம், கணபதி

8.12.09 - சிந்தனை விருந்து - து.பே.C.K.பெருமாள்

பாரத் பெட்ரோலியம் தவ மையம், பீளமேடு (9443033825, 5523260, 2536589)

சீரநாயக்கன் பாளையம் தவ மையம் (93618-96999, 98427-52564)

---

3. வடகோவை (வைஸ்) டிரஸ்ட், மேட்டுபாளையம் ரோடு, (போன்: 92444-19755, 92457-78266)

5,6.12.09 - அகத்தாய்வு 1 - பேரா.சரஸ்வதி

6.12.09 - காயகல்பம் - பேரா.மல்லிகா

12,13.12.09 - அகத்தாய்வு 2 - து.பே.கலாவதி

19,20.12.09 - அகத்தாய்வு 3 - பேரா.ருக்மணி

26,27.12.09 - அகத்தாய்வு 4 - பேரா.மல்லிகா

2-13.12;15-28.12.09 - ஆன்மீகம் ஓர் அறிமுகம்.

ராமநாதபுரம் அன்பொளி தவமையம், அல்வேனியா கான்வென்ட் அருகில் (99947-00899)

ஸ்ரீபதி நகர் தவமையம், நஞ்சுண்டாபுரம் ரோடு. (2313215, 9940804706)

26.12.09 - சிந்தனை விருந்து - து.பே.C.K.பெருமாள்

புது சித்தாபுதூர் தவமையம், காந்திபுரம். 2527166

---

4. கோவை இராமநாதபுரம் மனவளக்கலை அறக்கட்டளை (98422-02533, 90038-98710)

பிரதி திங்கள் ஆழ்நிலை தியானம், பிரதி புதன் இறைநிலை தவம் மாலை 7.00 - 7.30

ஒவ்வொரு புதன் கிழமை மாலை 5.00 - 7.00 மௌனம்.

13.12.09 - காயகல்பம்

19,20.12.09 - அகத்தாய்வு 3 - பேரா.பாமா செல்வின்

26,27.12.09 - அகத்தாய்வு 1

9-18.12.09 காலை 10.00-12.00 - மனவளக்கலை யோகா பயிற்சிகள்.

உடையாம்பாளையம் தவமையம். (93628-49860) காலை 6.30-7.30, மாலை 6.00-7.00

கொங்குநகர் தவமையம் 98947-24555

சுண்டக்காமுத்தூர் தவமையம் 9942350310, 9894169083.

தினசரி காலை 6.00-7.00 மாலை 6.00-7.00 உடற்பயிற்சி, தவம்.

---

5. பீளமேடு அறக்கட்டளை, பெருமாள் கோவில் அருகில் (98948-21565)

9.12.09 - சிந்தனை விருந்து - து.பே.C.K.பெருமாள்

---

6. பெரியநாயக்கன் பாளையம் அறிவுத்திருக்கோயில் 0422-2694152

---

7. சுந்தராபுரம் மனவளக்கலை அறக்கட்டளை (98438-11282, 98941-11311, 97515-28009)

11.12.09 - சிந்தனை விருந்து - து.பே.C.K.பெருமாள்

வீதிகள் தோறும் மனவளக்கலை மன்றங்கள் அமைப்போம்!

8. சோமனூர் மனவளக்கலை அறக்கட்டளை (0421-2334646, 233230, 9842902133)
அறிவுத் திருக்கோவில்
ஞாயிறு தோறும் மாலை 5.30-7.30 கூட்டுதவமும், சிந்தனை விருந்தும்
செந்தில் நகர் தவமையம்
கருமத்தம்பட்டி மகளிர் தவமையம் (98429-32577)

9. கருகம்பாளையம் மனவளக்கலை அறக்கட்டளை. (98422-11675, 98421-14599)
தினசரி காலை 6.00 மற்றும் மாலை 6.00 கூட்டு தவம்.

17. பொள்ளாச்சி அறக்கட்டளை, 17, பாலக்காடு ரோடு, 04259-224619, 98422-82078
அறிவுத் திருக்கோவில் (பிரதி வியாழன் மாலை 6.00 சிறப்புச் சொற்பொழிவு)
அங்கலகுறிச்சி தவமையம் (98422-82078) : பிரதி மாதம் 6 ம் தேதி காலை 10.00 மற்றும் மாலை 6.00 முழுமை நலவாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோகம் ஆரம்பம்.
வேதலோக அன்பு நிலையம்
98422-82078, 98942-47888
தவ விளக்கப் பயிற்சி
நடத்துபவர் : மூத்தப் பேராசிரியர் இரா.மாரியம்மாள்
2.12.09 காலை 10.00 முதல் 3.12.09 மாலை 5.00 வரை
அனுமதி இலவசம். முன்பதிவு அவசியம். நன்கொடைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

11. உடுமலைப்பேட்டை அறக்கட்டளை (04252-221674, 225963, 233233)
1-12.12.09 - முழுமை நல வாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோகா காலை 6.00 - 7.30, மாலை 6.30 -8.30

6.12.09	- காயகல்பம்	- பேரா.V.R.ராமலிங்கம்.
12,13.12.09	- அகத்தாய்வு 1	- பேரா.L.S.மணிகண்டன்
17.20.12.09	- கலிக்கம்	
19,20.12.09	- அகத்தாய்வு 2	- பேரா.M.அருணாச்சலம், திண்டுக்கல்
26,27.12.09	- காந்த தத்துவம்	- பேரா.A.சீனிவாசன், மேட்டூர்.

திருப்பூர்
சாமுண்டிபுரம் தவ மையம் 0421-2473272, 97517-58078

12,13.12.09	- சிறப்பு அகத்தாய்வு 4	- பேரா.உழவன் ,தங்கவேலு,
20.12.09	- காந்த தத்துவம்	- பேரா.சுந்தரராஜன், திருச்சி.

Registered Newspaper. Postal Registration No. CB/012/2009-2011
Registered with Registrar of Newspapers for India. R.N.I. No. TNTAM/2002/10586
Owned and Published by D. KANTHAMANI, from 1/5 C, New Anandha Nagar, P.N. Pudur P.O., Coimbatore - 641 041 and Printed by S. RAJASEKARAN, D.P.T., at SREEDEVI LITHOGRAPHICS, 54, Roberson Road, Coimbatore-641 002.
Editor : Dr. L. DEVARAJAN M.Sc., (Ag), Ph.D.,

கொடுத்துப் பெறுவது மரியாதை!

(முன் அட்டை தொடர்ச்சி)

இன்று எத்தனையோ முன்னணி வர்த்தக நிறுவனங்கள் வெற்றிகரமாகத் திகழக் காரணம் அவர்கள் வாடிக்கையாளர்கள்தான் தங்களின் உண்மையான முதலாளிகள் என்பதை உணர்ந்து அவர்களை மரியாதையுடன் உபசரிப்பதுதான். வளர்ந்து வரும் நிறுவனங்கள் வாடிக்கையாளர்களை தங்களின் கண்களாக மதிக்க வேண்டும்; அப்பொழுதுதான் வியாபாரம் ஆலமரமாக நிலைக்கும், செழிக்கும். நிறுவனத்தின் உரிமையாளரும் தொழிலாளர்களுடன் சேர்ந்து வேலை பார்க்கும்போது, தொழிலாளர்களுக்கு உரிமையாளர்களிடம் அக்கறை கலந்த மரியாதை ஏற்படும்; மேலும் ஈடுபாட்டுடனும், பொறுப்புடனும் பணியாற்றுவார்கள்.

சில வீடுகளில் பிள்ளைகளை வைத்துக் கொண்டு பெரியவர்களை ஏக வசனத்தில் திட்டும் அறிவுள்ள புண்ணியவான்களும் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் பேசுவதை கவனிக்கும் பிள்ளைகள் பின்னர் ஒரு நாளில் அவர்களிடமே அதே வார்த்தைகளை உபயோகிக்கும்போதுதான் தங்களது தவறுகளை உணர்வார்கள். பிள்ளைகளுக்குச் சிறு வயதிலேயே நல்ல வார்த்தைகளையும், மரியாதையையும் கற்றுத் தர வேண்டும். சிறு பிள்ளைகள் வருபவர்களை வாருங்கள் என வரவேற்கும்போது, அந்த மரியாதையை ஏற்றுக் கொள்பவரின் மனம் மகிழ்வதோடு திருப்பி மரியாதையும் தருவார்; அந்தக் குடும்பத்தைப் பற்றி உயர்வாகவும் எண்ணுவார்கள்.

பொதுவாக நாம் நடந்து கொள்ளும் நடத்தையைப் பார்த்தே நம்முடைய தரத்தை எடைபோட்டு விடுவர். நாம் மற்றவர்களுக்குத் தரும மரியாதை என்பது, மற்றவர்களை நம்மிடம் கவர்ந்து இழுக்கும் காந்த சக்தி போன்றது. இந்த காந்த சக்தி நம்மிடம் இருந்தால் போதும், நாணலைப்போல வளைந்து கொடுக்கும் குணமும் நமக்கு வந்து விடும்; எதிலும் வெற்றியும் பெறலாம். மரியாதையின் ஆற்றல் நம்மை சிகரமெனத் திகழச் செய்யும்.